



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

체육학 석사학위논문

통합적 체력 프로그램의 적용을 통한
초등학생의 건강소양 함양 과정 탐색

2018년 2월

서울대학교 대학원

체육교육과

백 승 현

국 문 초 록

통합적 체력 프로그램의 적용을 통한 초등학생의 건강소양 함양 과정 탐색

백 승 현
서울대학교 대학원
체육교육과

본 연구는 초등학생의 건강소양 함양을 위한 통합적 체력 프로그램을 구성하고 이를 초등학교 현장에 직접 적용한 뒤 초등학생들에게 나타난 교육적 변화를 탐색하는데 목적이 있다. 이를 위해 연구 문제는 첫째, 초등학생의 건강소양 함양을 위한 통합적 체력 프로그램은 어떻게 구성되고 실천되는가, 둘째, 통합적 체력 프로그램을 통해 함양된 초등학생의 건강소양은 어떠한가, 셋째, 초등학생의 건강소양 함양에 영향을 미치는 통합적 체력 프로그램의 특성은 무엇인가로 설정하였다.

연구는 질적 연구 방법으로 2016년 12월부터 2017년 12월까지 총 12개월 동안 수행되었으며, 연구의 절차는 크게 계획 수립 단계, 자료 수집 및 분석의 단계, 결과 정리의 단계와 같이 세 가지로 진행되었다. 연구 참여자는 총 12명의 초등학교 5학년 학생이었으며, 자료 수집은 설문조사, 심층면담, 관찰, 교사 반성일지, 학생 건강일기를 통해 이루어졌다.

자료 분석의 경우 Creswell & Poth(2017)가 제시한 나선형 자료 분석을 활용하여 전사, 주제별 약호화, 주제 생성의 단계를 따랐다. 더불어, 다각적 분석, 연구 참여자에 의한 검토, 그리고 동료 간 협의의 방법을 활용하여 연구의 진실성을 확보하고자 하였다.

연구 결과, 첫째, 통합적 체력 프로그램은 다음과 같이 구성되고 적용되었다. 1) 프로그램의 목적은 초등학생의 건강소양 함양으로 설정되었으며, 이에 건강소양의 구성요소인 건강능, 건강지, 건강심 함양을 위한 각각의 세부 목표를 구성하였다. 2) 프로그램 구성 원리는 교육내용 측면에서 ① 교육과정 재구성을 통한 건강체력과 운동체력의 통합, ② 체력을 중심으로 한 보건, 안전, 영양 영역의 통합, 그리고 교육방법 측면에서 ③ 체육수업, 학교생활, 일상생활의 통합, ④ 건강 능지심의 인문적 통합으로 이루어졌다. 이에 따라 3) 통합적 체력 프로그램의 활동은 체육수업, 건강일기, 건강나무, 건강달력과 같이 네 가지로 실행되었으며, 4) 프로그램 운영의 주안점에는 ① 체력 평가를 지양하는 생활양식의 교육, ② 인문적 요소가 어우러진 교육활동, ③ 사회적 관계를 통한 학습을 지원하는 환경, ④ 동기부여 코치로서의 교사로 설정되었다.

둘째, 통합적 체력 프로그램을 통해 함양된 초등학생의 건강소양의 함양 모습은 다음과 같았다. 1) 건강능 측면에서 ① 건강 정보의 공유 및 실천과 관련하여 ㉠ 건강 정보 선택 기준 세우기, ㉡ 건강 정보 기록하고 실천하기, ② 운동의 실천범위 확장과 관련하여 ㉢ 체육수업에서 학교생활로 확장하기, ㉣ 학교생활에서 일상생활로 확장하기가 있었다. 다음으로, 2) 건강지의 측면에서 나타난 변화는 ① 총체적 건강으로의 인식 변화, ② 체력에 대한 이해 심화, ③ 다양한 건강 정보의 습득으로 드러났다. 마지막으로 3) 건강심의 측면에서 ① 자신의 건강을 반성하고 실천의지를 다지는 모습, ② 신체활동에 대한 흥미를 느끼는 모습과 더불어 ③ 건강을 위해 타인과 협동하는 즐거움을 느끼는 모습, ④ 건강에 대한 사회적 책임감을 갖는 모습이 나타났다.

셋째, 이러한 초등학생의 건강소양 함양에 영향을 준 통합적 체력 프

로그래의 특성은 교육내용, 교육방법, 교육환경, 그리고 교사 차원에서 각각 살펴볼 수 있었다. 우선 1) 교육내용의 측면에서 건강 및 체력 관련 내용을 초등학생이 쉽게 이해할 수 있도록 신체활동과 함께 구체적으로 제시한 것이 효과적인 것으로 드러났다. 2) 교육방법의 측면에서 학생이 주인공이 될 수 있도록 협력 학습을 적극적으로 활용하고 학생에게 자율권을 부여하며 자기성찰의 기회를 제공한 것이 건강소양 함양에 도움이 된 것으로 나타났다. 또한 3) 교육환경 측면에서는 언제든지 운동을 실천할 수 있도록 운동 기구가 가까이 있는 물리적 환경과 자신감을 갖고 즐겁게 운동을 지속해나갈 수 있는 심리적 환경을 준 것으로 나타났다. 마지막으로 4) 교사 측면에서 교사가 체육수업에서 보이는 시범과 학교생활에서 보이는 건강한 사람으로서의 모범이 학생들의 건강소양 과정에서 좋은 본보기가 된 것으로 해석되었다.

본 연구 결과에 따른 논의는 다음과 같다. 건강 및 체력 프로그램과 관련하여 첫째, 건강 및 체력 관련 프로그램의 현장 적용이 유의미하고 효과적으로 이루어지기 위해서는 프로그램 개발 및 적용 과정에서 학교 체육의 주체인 현장 교사들의 교육적 실천과 프로그램 적용대상인 초등학생의 특성이 적극적으로 고려되어야 한다. 둘째, 건강 및 체력 프로그램은 단순히 결과적 지표인 체력 수준을 올리는 평생 동안 건강한 삶을 지속하는데 필요한 능(기능), 지(지식), 심(태도)을 함양하는데 궁극적인 목적을 두고 구성되어야 한다. 다음으로 건강소양과 관련하여 첫째, 건강한 삶의 방식에 대한 학생들의 의미 있는 변화를 이끌어내기 위해서는 단순히 건강 정보에 대한 지식과 기술을 전달하는 것이 아닌, 건강한 삶을 위한 지식, 기능, 태도에 대한 통합적이고 다차원적인 접근이 이루어져야 한다. 둘째, 건강 정보에 대한 이해 및 활용 능력을 포함한 학생 개인의 건강관리 능력의 신장뿐만 아니라 개인이 적극적으로 노력할 수 있는 사회문화적 환경이 마련되어야 한다.

마지막으로, 본 초등학교 건강교육 실천과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 우선 초등학교 실천을 위한 제언은 첫째, 초등학교 건강교

육이 초등학생들로 하여금 건강정보를 선택하고 이를 실제 자신의 생활에서 활용하며 타인과 함께 공유할 수 있도록 변화시키기 위해서는 초등학생의 생활환경과 경험세계를 고려한 체계적이고 ‘친절한’ 지도가 필요하다. 둘째, 초등학교 건강교육을 통해 학생들이 신체적으로 건강한 삶에 발을 굳건히 디디기 위해서는 학생 개인의 노력 이외의 구조적이고 제도적인 지원이 필수적이다. 다음으로 후속 연구를 위한 제언은 첫째, 통합적 체력 프로그램을 통해 학생들에게 나타난 건강소양의 변화를 보다 다각적으로 파악하기 위해 양적 연구와 질적 연구 방법을 함께 활용하는 것이 필요하다. 둘째, 통합적 체력 프로그램을 통해 나타난 학생들의 건강소양 함양 과정을 보다 장기적이고 심층적으로 파악하는 연구가 필요하다.

주요어 : 건강소양, 초등학교 건강 및 체력, 통합적 체력 프로그램

학 번 : 2015-23077

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구 목적	6
3. 연구 문제	7
4. 용어의 정의	7
5. 연구의 제한점	8
II. 이론적 배경	9
1. 초등체육	9
가. 초등체육의 목적: 전인교육	9
나. 초등체육의 성격: 낭만교육	13
다. 초등체육의 방법: 통합교육	16
2. 초등체육에서의 건강과 체력	19
가. 건강과 체력의 정의	19
1) 건강의 개념적 접근	19
2) 체력의 개념적 접근	21
나. 초등체육에서의 건강 관련 연구	24
1) 건강 관련 연구	24
2) 한계점	26

다. 초등체육에서의 체력 관련 연구	28
1) 체력 관련 연구	28
2) 한계점	30
3. 건강소양	33
가. 건강소양의 정의	34
나. 건강소양의 구성요소	38
다. 건강소양 관련 연구	40
III. 연구 방법	43
1. 연구 설계	43
가. 연구의 패러다임 및 논리	43
나. 연구 절차 및 단계	44
2. 연구 환경	46
3. 연구 참여자	47
가. 연구자로서의 나	47
나. 연구 참여자	49
4. 자료 수집	51
가. 개방형 설문조사	51
나. 심층면담	54
다. 학생 건강 일기	57
라. 교사 반성일지	58

마. 관찰	58
5. 자료 분석 및 해석	59
6. 연구의 진실성 및 윤리	60
가. 연구의 진실성	60
나. 연구의 윤리	61
 IV. 연구 결과 및 논의	 63
1. 통합적 체력 프로그램의 구성 및 실천	63
가. 프로그램 목적	63
나. 프로그램의 구성 원리	68
1) 교육과정의 재구성을 통한 통합적 교육내용	68
(1) 건강체력과 운동체력의 통합	69
(2) 체력을 중심으로 한 보건, 안전, 영양 영역의 통합	70
2) 삶으로의 전이를 지향하는 통합적 교육방법	71
(1) 체육수업, 학교생활, 일상생활의 통합	72
(2) 건강 능·자·심의 인문적 통합	74
다. 프로그램의 구성 내용	76
1) 체육수업	78
2) 건강달력	81
3) 건강나무	85
4) 건강일기	88
라. 프로그램 운영의 주안점	90

1) 교육내용 측면: 체력 평가를 지양하는 생활양식의 교육	92
2) 교육방법 측면: 인문적 요소가 어우러진 교육활동	92
3) 교육환경 측면: 사회적 관계를 통한 학습을 지원하는 환경	94
4) 교사 측면: ‘동기부여 코치’로서의 교사	95
2. 통합적 체력 프로그램을 통해 함양된 건강소양	98
가. 건강능의 함양	98
1) 건강 정보의 공유 및 실천	99
(1) 정보 선택 기준 세우기	100
(2) 기록하고 실천하기	105
2) 운동의 실천 범위 확장	109
(1) 체육수업에서 학교생활로	110
(2) 학교생활에서 일상생활로	115
나. 건강지의 함양	120
1) 총체적 건강으로의 인식 변화	120
2) 체력에 대한 이해 심화	127
3) 다양한 건강 정보의 습득	134
다. 건강심의 함양	141
1) 반성하고 실천의지 다지기	141
2) 신체활동에 대한 즐거움 느끼기	144
3) 건강을 위해 협동하는 기쁨 느끼기	147
4) 건강에 대한 사회적 책임감 갖기	151
3. 건강소양 함양에 영향을 준 통합적 체력 프로그램의 특성	157
가. 신체활동과 함께 제공되는 구체적인 교육내용	157

나. 학생이 주인공이 되는 교육방법	163
다. 건강행동의 실천을 지원하는 교육환경	168
라. 학생들에게 직접 보여주는 교사	171
 4. 논의	176
가. 초등학교 건강활동 영역 지도에 관한 논의	171
나. 통합적 프로그램의 구성 및 적용에 관한 논의	177
다. 초등학생의 건강소양 함양에 관한 논의	179
 V. 결론 및 제언	182
1. 결론	182
2. 제언	184
가. 초등학교 건강교육 실천을 위한 제언	184
나. 후속 연구를 위한 제언	186
 참고문헌	187
 부록	195
 Abstract	209

표 목 차

표 1. 체육 교과 역량의 의미와 전인 발달 영역	11
표 2. 미국 K-12 체육교육 국가기준	12
표 3. 2015 개정 체육과 교육과정의 건강활동 영역 성취기준	23
표 4. 최근 이루어진 국내 초등 건강 관련 연구	27
표 5. 최근 이루어진 국내 초등 체력 관련 연구	32
표 6. 국외 연구에서 정의된 건강소양의 개념과 구성요소	39
표 7. 연구 참여자 정보	50
표 8. 프로그램 사전 설문조사의 주요 내용	52
표 9. 프로그램 사후 설문조사의 주요 내용	53
표 10. 프로그램 사전 심층면담의 주요 내용	54
표 11. 프로그램 사후 심층면담의 주요 내용	56
표 12. 2009와 2015 개정 교육과정의 건강 활동 영역 목표 비교	64
표 13. 건강소양 함양을 위한 프로그램의 세부 목표	67
표 14. 프로그램 내용에 대한 체력, 보건, 안전, 영양 영역 반영도	71
표 15. 활동별 프로그램 세부 목표 반영도	77
표 16. 프로그램 내 활동 운영의 흐름	78
표 17. 체육수업 개요 및 활동에 따른 능·지·심 반영도	79

그 립 목 차

그림 1. 유소년 발달의 구성요소	13
그림 2. 교육과정과 교육의 리듬	15
그림 3. 2015 개정 체육과 교육과정의 통합적 교수·학습 방법	18
그림 4. 체육교육의 목표	35
그림 5. 건강소양의 구성요소 및 하위 활동	40
그림 6. 연구 수행의 절차 및 단계	45
그림 7. 프로그램 구성의 네 가지 주제	66
그림 8. 체육수업, 학교생활 및 일상생활의 통합 과정	74
그림 9. 능·지·심 통합을 위한 서사적 체험활동	75
그림 10. 모듈별 건강달력	82
그림 11. 개인별 건강달력	84
그림 12. 개인별 건강달력을 통한 자기평가	84
그림 13. 건강다짐을 게시한 건강나무	86
그림 14. 건강나무	87
그림 15. 건강나무와 건강일기 활동의 운영 흐름도	89
그림 16. 학생들이 작성한 건강일기	89
그림 17. 운동이 더욱 즐거워지는 음악 게시판	93
그림 18. 체력 운동 모습을 묘사한 학생의 그림	94
그림 19. 교실에 사다리를 만드는 학생들의 사진	96
그림 20. 프로그램에서 교사의 역할	97
그림 21. 건강나무를 통해 공유한 건강정보	105
그림 22. 학교에서 건강달력을 실천하는 학생들의 사진	112

그림 23. 방학 중 실천한 개인별 건강달력	118
그림 24. 프로그램 전 학생들이 그린 건강한 사람의 모습	120
그림 25. 프로그램 후 학생들이 그린 건강한 사람의 모습	125
그림 26. 학생들이 작성한 체력운동 코스 만들기 활동지	133
그림 27. 학생들이 작성한 건강도서 독후 활동지	136
그림 28. 프로그램을 통해 함양된 건강소양	156
그림 29. 학생들이 작성한 균형 잡힌 식사 계획하기 활동지	166
그림 30. 교실에 배치된 운동기구	169
그림 31. 모둠별 건강달력에 나타난 서로 격려하는 분위기	170
그림 32. 통합적 체력 프로그램을 통해 함양된 초등학교의 건강소양 ...	175
그림 33. 통합적 체력 프로그램을 통한 초등학교의 건강소양 함양과정	182

I. 서론

1. 연구의 필요성

초등교육의 궁극적 목적은 전인교육이다. 초등학교 아동기는 신체적으로 성장함과 동시에 더불어 정신적 성숙을 위한 아주 중요한 시기이므로(이양구, 2012), 초등교육에서는 초등학생의 지·덕·체의 균형적인 발달을 도모하는 일이 무엇보다 우선시 되어야 한다. 이에 초등체육 또한 체육수업을 통해 ‘건강하고 활동적인 생활 스타일을 습관화한 온전한 모습 그대로의 사람’을 양성하는데 중점을 두며 전인교육의 흐름과 함께 하고 있다(최의창, 전세명, 2011). 그리고 이때 전인교육을 지향하는 체육교과만의 중요한 특성이 있다면 그것은 체육교육에서의 전인교육은 무엇보다도 학생들의 건강한 신체를 길러내는 데에서 출발한다는 것이다(이미송, 조기획, 2015).

그러나 실제로 현재 우리나라 교육현장에서는 학생들의 신체적 건강과 관련된 많은 문제들이 공론화되고 있다(박미림, 2017). 특히, 초등학생의 체격이 하루가 다르게 좋아지는 것과 달리 체력은 이를 뒷받침하지 못하고 있으며, 이에 따라 비만 아동의 수도 증가하고 있는 추세이다. 2009년 보건복지가족부에 따르면 초등학생의 체력등급은 2009년을 기준으로 2000년에 비해 상위 등급인 1~2급이 12.3% 줄고, 하위 등급인 4~5급은 15.2% 늘어난 것으로 보고되었다(이양구, 2012; 보건복지가족부, 2009).

그러나 이러한 현상 뒤에는 체력 지표 그 자체가 떨어지고 있는 것보다도 사실 더욱 중요한 문제점이 숨겨져 있다. 점차 더 많은 초등학생들이 체력 저하와 비만 등의 문제를 겪고 있는 것은 곧 그 만큼 많은 초등학생들이 본질적으로 건강한 삶의 양식에서 멀어지고 있다는 것을 의미하며, 초등학교 현장에서 행해지고 있는 건강교육이 학생들에게 건강한

삶을 위한 충분한 교육적 기반을 마련해주지 못하고 있다는 점을 함축하고 있다는 점이다. 따라서 초등학교의 건강교육은 당장의 체력 지표를 높이는데 급급할 것이 아니라, 학생들이 건강한 삶의 의미와 중요성에 대해 충분히 이해하고 이를 자신의 삶에서 적극적으로 실천할 수 있는 태도와 능력을 갖추 수 있도록 건강한 삶의 양식을 교육하는데 그 궁극적인 목적을 두어야 할 것이다.

초등학교에서의 건강교육은 체육교육 내에서 가장 명시적으로 이루어지고 있다. 우리나라 체육교육에서는 2007 개정 체육과 교육과정부터 ‘건강활동’ 영역을 독립적인 영역으로 신설하여 초등학교의 건강 문제에 대한 교육적 대안을 마련하고자 하였다. 또한, 2015년 개정 체육과 교육과정에서 들어서는 역량 중심 교육과정 사조에 따라 ‘건강관리 능력’을 체육과의 핵심 역량 중 하나로 제시하였으며, ‘건강의 가치를 이해하고 건강 및 체력을 증진하며 건강관리를 지속적으로 실천하는 것’을 건강활동 영역의 목표로 두었다(교육부, 2015). 건강활동 영역은 체육교육에서 가장 처음으로 제시되는 독립된 영역인 만큼 체육교육 내에서 건강교육의 위치는 매우 확고하다는 점을 알 수 있다(박미림, 2017).

그러나 이러한 건강활동 영역의 중요성에도 불구하고, 많은 초등학교 교사들은 학교 현장에서 건강활동을 지도하는데 많은 현실적 어려움을 느끼고 있으며(이광무, 2014), 이에 따라 체육교과서 내 건강활동 영역은 교사와 학생 모두에게 선호되지 않고 외면 받는 영역인 것으로 보고되고 있다(김영범, 2006; 신진균, 최관용, 2011; 박미림, 2017). 그리고 이러한 현상에 대한 원인은 다음과 같이 미루어 짐작해볼 수 있다. 첫째, 학교 체육수업 안에서 교사가 건강을 지도할 때, 어떠한 교육적 내용과 교육적 방법을 선택하고 제공해야 하는지에 대해 구체적이고 명확하게 주어지지 않았기 때문이다(이미송, 조기희, 2015). 둘째, 건강활동 영역에 제시되는 내용이 초등학교의 발달적 특성과 흥미를 반영하지 않고(임문택, 김성곤, 2012), 주로 건강에 대한 지식을 이해하는 활동으로 구성되어 있

기 때문이다(유정애, 2011; 임문택, 2014; 박미림, 2017).

더불어 국내에서 수행되는 초등학생의 건강 및 체력에 대한 연구도 이러한 건강활동 영역과 관련된 문제를 해결하기에는 어려움이 있어 보인다. 2000년대에 들어 초등에서 이루어진 건강 및 체력 연구의 동향을 분석한 결과, 나타나는 한계점은 다음과 같다(이미송, 조기희, 2015). 첫째, 초등에서 이루어진 건강 및 체력 연구는 초등학생의 건강 증진을 위한 생리학적이고 의학적인 처방에 중점을 두었으며, 이러한 까닭에 학교 현장에서의 교사가 직접 실천할 수 없는, 교육현장과 유리된 연구가 많았다. 둘째, 이러한 연구에서 체육수업 중 제공되는 건강 및 체력 증진 활동은 학습자의 흥미나 요구를 간과하고 있는 경향을 보였다. 셋째, 초등에서 이루어진 건강 및 체력 연구는 단기간 진행된 양적 연구가 주를 이루었으며, 이에 따라 인성교육을 포함한 초등체육의 목적으로서의 전인교육적 측면을 소홀히 하고 있었다.

따라서 현재 초등학생들의 건강 증진의 문제와 더불어 초등학교 현장에서의 건강활동 영역 지도의 어려움을 해결하기 위해서는 기존의 건강 및 체력 연구의 한계를 보완하면서 실제 교육현장에서 학생과 교사 모두에게 환영받을 수 있는 건강교육의 방안이 모색되어야 한다. 그리고 이러한 건강교육의 방안을 모색하는 일은 최종적으로는 우리 사회가 겪고 있는 여러 가지 건강 관련 문제들을 해결하고 개인적 건강뿐만 아니라 사회적 건강을 이루는 데 주춧돌이 되어야 할 것이다.

그러나 건강교육을 논하기에 앞서 가장 먼저 선행되어야 할 것은 건강에 대한 개념적 접근을 다시 한 번 검토하는 일이다. 실제로 교육 현장뿐만 아니라 사회적으로도 건강을 이해하는 데에는 다양한 접근이 혼재하고 있기 때문에(박미림, 2017), 초등학교 건강교육에서의 ‘건강’이 무엇을 의미하는 지에 대한 개념적 토대가 공고히 마련되어야만 현재 건강교육이 직면한 문제를 해결할 수 있을 것이다.

첫째, 건강은 체력과 완전히 동일시 될 수 없다. 체력은 분명 체육교육에서 핵심적인 교육내용으로 여겨져 왔으며(강신복, 1993; 박미림, 2017),

특히 건강활동 영역은 신체활동의 측면에서 체력 운동을 중심으로 운영되고 있다. 그러나 체력은 신체활동을 결과로 나타나는 속성 및 능력으로(김영석, 양정모, 이동호, 2012), 건강의 다차원적 측면 중에서 신체적 건강의 수준을 나타내는 하나의 지표일 뿐이다. 다시 말해, ‘건강한 사람’에게 보여지는 모습 중 하나가 ‘체력이 좋은 사람’이라고 말할 수는 있으나 ‘체력이 좋은 사람’이 반드시 ‘건강한 사람’을 의미한다고 볼 수는 없다. 따라서 초등학교 건강교육은 단순히 체력만을 높이는 데 관심을 둘 것이 아니라 신체적 건강을 증진하는 것과 더불어 건강의 다면적 측면들을 포괄적으로 다룰 필요가 있다(박미림, 2017).

둘째, 건강은 총체적인 개념이다(박미림, 2017). 2009 개정 체육과 교육과정에서 시작하여 2015 개정 체육과 교육과정은 ‘신체활동 가치와 역량을 내면화’ 하는 것에 중점을 두며, 건강을 개인적 책임으로 바라보고 있는 경향이 있다(박미림, 2017). 그러나 건강을 단순히 개인적 책임으로 돌리는 것은 건강과 관련된 다양한 환경적 요소들의 영향력을 간과하는 일이며, 특히 초등학교 아이들에게까지 이러한 건강관리의 책임이 온전히 지어진다는 점에서 큰 문제가 있다(박미림, 2017). 건강은 개별적으로 구성되는 것이 아니라 사회적 상호작용을 통해 구성되는 개념이며 그렇기 때문에 건강 교육자는 총체적인 접근에서 건강을 바라보고 교육해야 한다(박미림, 2017). 따라서 건강교육은 단순히 자기 자신의 건강을 관리하는 것뿐만 아니라 다른 환경과의 조화로운 관련성을 바탕으로 건강의 다면적 측면들을 아울러야 한다(신진균, 최관용, 2011; 박미림, 2017).

그렇다면 이러한 점을 고려할 때 초등학교 건강교육의 목표는 무엇이 되어야 하는가? 본 연구에서는 ‘건강소양’ (Health literacy)을 건강교육의 목표로 제안하고자 한다. ‘리터러시’ (Literacy)라는 용어는 최근 들어서 다양한 연구 영역에서 ‘해당 분야 또는 대상에 대하여 전반적으로 지니고 있는 종합적 이해력과 실행력’의 의미로 사용되고 있으며(이병민, 2005; 정혜승, 2008), 이러한 흐름에 따라 체육교육 분야에서도 화이트헤드의 ‘피지컬 리터러시’ (Physical literacy)와 최의창의 ‘운동소

양' (Sport literacy)이 전인적 체육교육의 목표로 크게 주목 받고 있다.

건강소양은 미국에서 학생들을 위한 건강교육지침을 만드는 과정에서 처음 사용한 용어로, 1998년 국제보건기구(World Health Organization, WHO)는 이를 '자신의 건강을 유지하고 증진하기 위해 정보에 접근하고 이를 이해하며 활용할 수 있게 하는 인지적이고 사회적인 기술'로 정의하였다(Bruselius-Jensen et al., 2017). 이러한 건강소양은 캐나다 온타리오주의 2015년 건강과 체육 교육과정에서 피지컬 리터러시(Physical literacy)와 함께 하나의 교육적 목표로 설정되었으며, 미국의 NASPE에도 건강교육의 목표로 제시되고 있다.

우리나라에서는 이러한 건강소양이 주로 의학과 보건 분야를 중심으로 연구되어 오고 있다. 특히 의학 및 보건 분야에서는 건강 관련 정보에 대한 접근성을 중심으로 하여 건강소양을 '건강정보 이해능력' 혹은 '건강 문해력' 등으로 칭하고 있다. 그러나 건강소양이 건강 교육을 통해 도달하고자 하는 건강한 삶의 형태로서 최종점으로 설정되었음에도 불구하고, 의학 및 보건 분야에서 다루어지는 건강정보 이해능력과 건강 문해력 등의 개념은 건강 정보에 대한 접근성을 바탕으로 지식적이고 기능적 영역에 편향되어 있으며, 실제로 건강한 삶을 구성하는 핵심 요소 중 하나인 신체활동을 배제하고 있다는 한계점을 보인다.

따라서 본 연구에서는 건강소양에 대해 '일생동안 건강한 삶을 지속하기 위한 신체활동 기반의 능·지·심'이라 포괄적인 정의를 내리고, 건강교육에서 초등학생의 지식, 기능, 태도를 모두 통합할 수 있는 프로그램을 구성하고자 한다. 또한, 본 연구는 건강 증진을 위한 하나의 방법인 체력 운동을 중심으로 기존의 의학 및 보건 연구가 신체활동을 소홀히 하였다는 점을 보완하는 동시에, 신체적 건강, 정신적 건강, 사회적 건강과 같이 건강의 다면적 차원을 모두 포용하는 초등학교 건강교육을 실시하고자 한다.

또한, 본 연구는 현장 교사가 실천 가능한 프로그램을 구안하기 위해 국가 수준 초등 체육과 교육과정을 벗어나지 않는 범위에서 연구를 수행

하되, 2015년 개정 체육과 교육과정이 제시하고 있는 ‘건강관리 능력’을 보다 총체적 관점에서의 건강교육으로 보완하고자 한다. 따라서 초등학교의 건강에 영향을 줄 수 있는 다양한 사회, 문화, 환경적 요소들을 고려하고(박미림, 2017), 단순히 학교 울타리 안에서만 이루어지는 건강교육이 아니라 학생의 체육수업, 전반적인 학교생활 및 일상생활을 모두 통합할 수 있는 프로그램을 제안하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구의 궁극적인 목적은 초등학교 현장에서 건강활동 영역을 통해 총체적 관점에서 건강한 삶의 양식을 교육하고 초등학교의 전인적 건강에 대한 교육적 기반을 마련하는 것이다. 따라서 본 연구는 기본적으로 국가수준 초등 체육과 교육과정을 바탕으로 초등학교의 건강소양 함양 위한 통합적 체력 프로그램을 구성하고, 초등학교 현장에서 직접 연구 참여자와 이를 실천하며 그 과정을 살펴보고자 한다. 또한 이 과정을 통해 초등학교 건강소양 함양을 위한 통합적 체력 프로그램의 효과를 탐색하고자 한다. 본 연구는 초등학교 체육교육 현장에서 전인적 건강 증진을 위한 교육적 프로그램을 구성하는데 시사점을 제공할 것이다.

3. 연구문제

첫째, 초등학생의 건강소양 함양을 위한 통합적 체력 프로그램은 어떻게 구성되고 실천되는가?

둘째, 통합적 체력 프로그램을 통해 함양된 초등학생의 건강소양은 어떠한가?

셋째, 초등학생의 건강소양 함양에 영향을 미치는 통합적 체력 프로그램의 요인은 무엇인가?

4. 용어의 정의

◆ 건강소양

본 연구에서는 기존의 보건 및 의학 분야에서 정의한 건강소양을 바탕으로 보다 포괄적인 입장에서 건강소양을 정의한다. 본 연구에서 건강소양이란, 일생동안 건강한 삶을 지속하기 위해 필요한 능(能)·지(知)·심(心)으로, 이는 기본적으로 신체활동을 바탕으로 함양된다. 건강소양은 건강한 삶을 위해 적절한 행동과 관련된 건강능(能), 건강한 삶을 위해 필요한 지식과 관련된 건강지(知), 건강한 삶을 지속하기 위한 태도인 건강심(心)의 세 가지 구성요소로 이루어진다.

◆ 통합적 체력 프로그램

본 연구에서는 초등학생의 신체적 건강을 증진할 수 있는 효과적 방법 중 하나인 체력 운동을 중심으로 초등학생의 건강소양 함양을 위한 통합적 체력 프로그램을 구성하였다. 본 프로그램은 건강한 삶을 위한 학생의 능(能)·지(知)·심(心)을 통합하며, 건강교육에 있어 체육수업 뿐만 아니라 전반적인 학교생활과 일상생활 모두를 통합하는 프로그램이다.

5. 연구의 제한점

첫째, 본 연구는 초등학생의 건강소양 함양을 위한 통합적 체력 프로그램으로, 학생의 체육수업, 학교생활 및 일상생활을 통합하고자 하였으나, 학생들의 일상생활을 직접 관찰할 수 없다는 점에서 한계점을 갖는다. 본 연구는 건강소양에 있어 학생들의 일상생활 속 실천에 대한 부분은 연구자의 직접 관찰이 아닌 다른 대안적 자료 수집 방법을 활용하고자 하였다.

둘째, 본 연구는 체육수업을 비롯하여 학교생활 전반에서 이루어진 연구이지만 연구 참여자의 가정환경 등 개인적 요인에 따른 상황적 맥락의 차이가 있을 수 있으므로 초등학생의 건강소양 함양을 위한 통합적 체력 프로그램의 효과에는 개인 간 차이가 존재할 수 있다.

II. 이론적 배경

본 연구의 이론적 배경에서는 초등학생의 건강소양 함양을 위한 통합적 체력 프로그램의 실천과정 및 효과를 탐색하기 위하여 초등체육, 초등체육에서의 건강 및 체력, 건강소양에 대해서 학문적으로 고찰하고자 한다. 제 1절에서는 초등학교 체육의 목적, 성격, 방법에 대해서 살펴본다. 제 2절에서는 초등학교 체육에서의 건강 및 체력의 정의와 각각의 관련 연구에 대해서 살펴본다. 마지막으로 제 3절에서는 건강소양의 정의와 구성요소, 그리고 관련 연구를 파악하고자 한다.

1. 초등체육

초등교육은 ‘교육’이라는 다소 보편적이고 포괄적인 범주 안에 포함되지만 유아교육, 중등교육 등 다른 교육과 구분되는 독특한 맥락을 가지고 있다(박종국, 2004). 따라서 초등교육의 정체성을 밝히는 일은 이렇게 초등교육이 갖는 특수함을 밝히는 일과 일맥상통한다고 볼 수 있다. 따라서 이러한 초등교육의 정체성을 밝히기 위해서는 중등교육에 비해 초등교육에서 더욱 빈번하게 언급되는 전인교육, 낭만교육, 통합교육 등의 용어 및 개념들이 실제에서 어떤 방식으로 실현되고 있는가를 구체적으로 탐색하는 것이 필요하다(유한구, 2006). 이에 따라 제 1절에서는 초등교육의 전인교육, 낭만교육, 통합교육을 접근으로 하여 초등체육의 목적, 성격 및 방법에 대한 이론적 뒷받침을 살펴보고자 한다.

가. 초등체육의 목적: 전인교육

초등교육의 궁극적인 목적은 전인교육이다. 아동은 선천적으로 가지고 태어난 조건을 바탕으로 인간의 모든 국면에서의 건전한 발달을 필요로

하며, 지덕체의 조화로운 발달 아래 총체적인 특성을 지닌 인간으로 성장해나간다(박종국, 2004). 초등교육이 사회적인 삶에 입문하는 시기임을 고려할 때, 초등교육은 삶의 특수성을 탐색하는 단계가 아니라 한 인간으로서 갖추어야 할 특성을 총체적으로 갖게 하는 교육이다(박종국, 2004).

교육의 목적으로서의 전인교육은 일찍이 꾸준히 논의되어 왔다. 교육학자 페스탈로치는 교육의 목적을 3H, 머리(Head, 知), 마음(Heart, 德), 손(Hand, 體)의 조화로운 발달이라고 주장하였으며(홍신기, 2007), 강충열(2004) 또한 초등교육의 정의를 목적의 측면에서 볼 때 ‘초등교육은 전인교육’이라고 정의할 수 있다고 하였다. 그러나 전인교육에 대해 단 하나의 합의를 내리는 것에는 많은 어려움이 있었다.

이에 대하여 홍신기(2007)는 전인교육에 대해 보편적으로 합의되는 세 가지에 대해 다음과 같이 설명하고 있다. 첫째, 전인교육은 다양한 분야의 지식을 원만하게 갖추고 편향된 지식 교육에서 벗어나는 총체적인 교육이다. 둘째, 교육의 목적의 측면에서 심신의 조화로운 발달을 지향하며 지·덕·체의 조화로운 성장을 목적으로 하는 교육이다. 셋째, 조화로운 인간상을 실현하기 위해 지식교육과 인성교육의 통합적 접근을 시도하는 교육이다.

초등체육 또한 건강한 신체를 지닌 학생을 길러내는 것은 결국 인간의 균형 있고 조화로운 발달의 첫 걸음이라는 이념을 바탕으로(이미송, 조기희, 2015), 체육교과의 도구 이자 본질인 신체활동을 통해 전인 양성의 목표를 추구하고 있다. 그리고 이때 초등체육에서 논하는 전인은 초등교육에서의 그것과 크게 다르지 않게 ‘지덕체가 균형 있고 조화롭게 발달된 사람’으로 정의할 수 있다(최의창, 2009; Laker; 2001). 이에 따라 우리나라 국가수준 체육과 교육과정에서는 이러한 초등체육의 목표인 전인교육을 충실히 반영하고 있다. 일례로, 2015 개정 체육과 교육과정에 제시된 체육과의 목표는 다음과 같다.

‘ 체육 교과는 신체활동 가치의 내면화와 실천을 통해 체육과의 역량을 습득함으로써 전인 교육을 실현하고자 한다. 즉, 신체 활동을 통하여 활기차고 건강한 삶에 필요한 핵심역량을 습득함으로써 스스로 미래의 삶을 개척하고 바람직한 사회인으로 살아갈 수 있는 지식, 기능, 태도를 기르는 것을 목표로 한다. ’

(교육부, 2015, p.7)

이처럼 2015 개정 체육과 교육과정에서는 학교 급을 떠나 모두 궁극적으로 전인교육을 지향하고 있음을 명시적으로 제시하고 있다. 또한, 2015 개정 체육과 교육과정에서 제시하고 있는 네 가지 핵심 역량은 그 의미에서 지식, 기능, 태도의 세 가지 영역을 모두 포함하고 있어, 전인적으로 건강한 사람을 길러내고자 하는 체육교육의 목표를 다시 한 번 공고히 드러내고 있다. 이를 표로 정리하여 나타내면 다음 [표 1]와 같다.

[표 1] 체육 교과 역량의 의미와 전인 발달 영역 (교육부, 2015; 문경남, 2016 참고)

교과 역량	의 미	영역
건강 관리 능력	신체 건강과 체력 증진, 여가 선용 등 건강한 생활 습관을 형성하고	지식
	건전한 사회와 안전한 환경을 구성 및 유지하는 합리적 사고와	기능
	태도를 배양할 수 있는 능력	태도
신체 수련 능력	자신의 신체적 수준을 이해하고 받아들이면서도	지식
	지속적이고 적극적인 신체 수련 노력을 통해	기능
	새로운 목표를 달성할 수 있는 능력	태도
경기 수행 능력	게임, 스포츠 등 유희적 본능을 바탕으로 하는 경쟁 상황에서	지식
	적합한 전략과 기능을 발휘하여	기능
	개인 혹은 공동의 목표 달성을 위해 상호 작용할 수 있는 능력	태도
신체 표현 능력	신체와 움직임을 매개로 하여	지식
	생각과 느낌을 표현하고	기능
	수용하는 능력	태도

국외 체육교육 또한 예외는 아니며, 초등체육에 전인교육의 개념이 반영된 미국과 캐나다의 사례를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 미국의 경우 체육교육의 목표를 ‘신체적 소양을 갖춘 사람’ (Physically literate person)으로 제시하며 K-12 체육교육 국가 기준에 지식, 기능, 태도의 영역을 균형 있게 반영하고자 하였다. 미국의 K-12 체육교육 국가기준은 다음 [표 2]와 같다.

[표 2] K-12 체육교육 국가기준(Lounsbery & McKenzie, 2015)

체육 소양을 갖춘 사람(Physically literate person)	중심 영역
1. 다양한 움직임 형태와 운동 기술을 다양하게 보인다.	기능
2. 움직임과 수행과 관련된 전략과 전술, 원칙, 그리고 개념에 대한 지식들을 적용한다.	지식
3. 건강을 증진할 수 있는 신체활동과 체력 유지하기 위한 지식과 기술을 보인다.	기능
4. 자신과 타인을 존중하는 책임감 있는 개인적, 사회적 행동을 취한다.	태도
5. 건강, 즐거움, 도전, 자기표현, 사회적 상호작용과 같은 신체활동의 가치를 인식한다.	태도

둘째, 우리나라 초등교육과정에 해당하는 캐나다 온타리오(Ontario)주의 2015년 건강과 체육(Health & Physical education) 교육과정(1학년-8학년용)에서는 청소년 발달의 구성 요소를 ‘디딤돌’ (Stepping stone)에 비유하며 인지적, 감정적, 신체적, 그리고 사회적 영역으로 제시하였다. 또한, 이 네 가지 영역이 모두 환경과 맥락에 영향을 받는 것이며 서로 깊이 연계되어 있는 상호 의존적인 관계라고 설명하였다. 온타리오주 교육과정에 제시된 청소년 발달의 구성 요소와 그 관계를 그림으로 나타내면 다음 [그림 1]과 같다.



[그림 1] 청소년 발달의 구성요소

나. 초등체육의 성격: 낭만교육

흔히 우리는 초등교육을 기초교육이라고 부른다. 초등교육의 기본 성격으로서 기초성의 의미는 초보적 수준으로서의 기초와 삶의 근본으로서의 기초로 논의될 수 있으나, 이러한 초등교육에게 따라붙는 ‘기초교육’이라는 용어로 인해 많은 사람들이 초등교육을 중등교육에서 다루는 지식보다 낮은 혹은 저급의 지식을 다루는 교육으로 오해하는 일이 심심치 않게 벌어지고 있다(권동택, 2003).

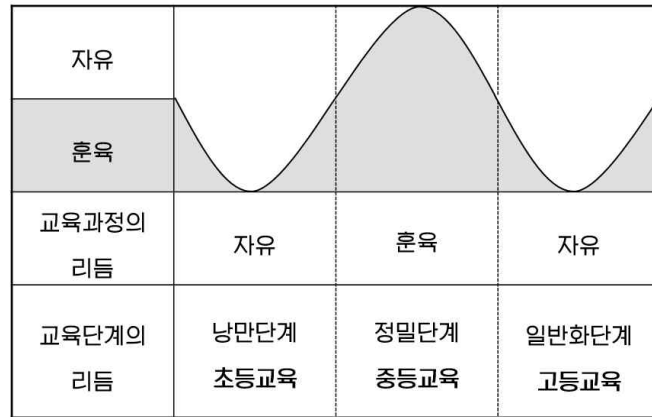
초등교육에 대한 이러한 ‘오해’를 해결하기 위해서는 초등교육의 가치의 성격을 판단하는데 있어 교과 내용의 위계적 수준이라는 관점에서 벗어나 초등학교에서 교과내용을 가르치는 일을 통해 궁극적으로 이뤄내야 할 소임이 무엇인지 다시 한 번 고민해볼 필요가 있다. 이에 대해 유한구(2006)는 학교 급을 떠나 일체의 학교교육은 궁극적으로 교과를 가르쳐 심성을 함양하는 일을 그 목적으로 한다고 주장하며, 초등교육과 중등교육 사이에 존재하는 것으로 여겨지는 일체의 차이는 교과를 가르쳐 심성을 함양하는 일을 서로 다른 발달단계에 있는 학생들을 대상으로 하여 수행하는 데에서 불가피하게 따라오는 것이라고 하였다.

초등학교 시기의 아동은 ‘발달할 수 있는 능력’을 지닌 잠재적 존재

이며(Dewey, 1952), 아동과 성인의 차이는 단순히 성숙과 미성숙의 차이가 아니라 각각의 조건에 따라 그 성장 방식을 달리 한다는 의미를 지닌다(권동택, 2003). 따라서 초등교육에서의 기초성은 초등학교 시기 아동이 가지고 있는 성장의 의미를 존중하는 것이며(권동택, 2003), 이러한 의미에서 초등교육은 어떤 것으로도 대신 되어 질 수 없는 교육의 근본이다(유한구, 2006). 그리고 이러한 점에서 초등교육은 중등교육을 위한 준비단계로서의 기초교육이라기 보다는 초등교육 그 자체로서 완성교육의 의미를 지니고 있다(권동택, 2003).

이에 따라 기초교육으로서의 초등교육이 보다 정확히 이해되기 위해서는 ‘초보교육’과 같은 오해를 불러일으키는 ‘기초교육’이라는 용어를 보완할만한 다른 대안적인 개념과 그 표현이 필요하다. 이러한 점에서 초등교육에서의 기초성의 진정한 의미는 Whitehead(1967)가 주장한 ‘교육의 리듬’을 통해 더 명확히 이해될 수 있다.

화이트헤드는 교육의 단계를 세 단계로 나누고, 이를 각각 낭만의 단계(the age of romance), 정밀의 단계(the age of precision), 그리고 일반화의 단계(the age of generation)로 칭하였다(박종국, 2008). Whitehead는 한 인간의 교육적 성장에 있어서 이 세 단계가 끊임없이 되풀이된다는 점에 주목하며 이를 ‘교육의 리듬’이라 불렀다(최의창, 2010). 그리고 이러한 화이트헤드의 교육의 리듬은 초등교육뿐만 아니라 중등교육과 고등교육의 목적과 성격을 살펴보면 도움을 줄 수 있다(박종국, 2008; 최의창, 2010; 홍연중, 2016). 화이트헤드가 제시한 교육의 리듬을 도식화하면 [그림 2]와 같다.



[그림 2] 교육과정과 교육의 리듬 (박종국, 2008; 홍연중, 2016, P.15 참고)

교육의 리듬에서 초등교육은 첫 번째 단계인 낭만의 단계로, 이 단계에서 학습자는 배우고자 하는 대상이나 내용에 대해 호기심을 갖고 탐색하며, 무언가를 시작하고자 하는 시기이다(최의창, 2010). 이 단계에서 자신이 배우고자 하는 것에 대한 일시적인 관심이 아니라 지속적인 관심을 갖게 된 학습자는(최의창, 2010), 낭만의 단계를 거쳐 이후 중등교육과 고등교육에 해당하는 정밀과 일반화의 단계에서 자신의 지식을 세밀화하고 적용하게 된다.

화이트헤드가 제시한 교육의 리듬을 체육교과에서 적용한다면 초등체육은 곧 낭만 체육에 해당하며, 학생은 초등체육수업 안에서 신체활동과 관련된 ‘교육적 로맨스’를 맛보게 된다고 말할 수 있다. 결국, 초등체육수업에서 중요한 것은 학생들로 하여금 단순히 기초적인 운동기술만을 익히게 하는 것이 아니라 발달 수준에 맞는 기본적인 움직임 기술을 익히는 것과 더불어 체육활동의 즐거움을 느끼고 앞으로의 더 심도 있는 학습을 위한 감정적인 태도를 형성할 수 있도록 하는 것이다. 따라서 초등체육은 체육수업을 통해 풍부한 지식을 제공하고 세련된 기술을 익히도록 하는 것보다 학생에게 체육수업과 신체활동에 대한 즐거운 경험을 제공하는 데 그 중심을 두어야 한다(홍연중, 2016).

다. 초등체육의 방법: 통합 교육

일찍이 루소는 소극적 교육을 주장하며 ‘아이들의 교육에 있어서 시간을 낭비하라’고 강조하였다(신춘호, 2010). 또한 Whitehead(1967)는 일찍이 경험의 통일성을 강조하며 교육에 소개하는 내용은 적고 중요한 것으로 제한하되, 이러한 아이디어들이 서로 충분히 결합되어야 한다고 주장하였다(박종국, 2008). 루소와 화이트헤드의 말을 종합해보면 초등교육에서 교과와 생활, 이론과 실제, 공부와 놀이의 구분이 엄격히 준수되거나 분간되지 않지만(신춘호, 2010), 이러한 과정을 통해 학습에서의 관계성을 수립하고 충분히 결합해야 것은 곧 학습자의 흥미를 유발하고 의미형성에 기여할 뿐만 아니라 지식의 통합성을 촉진한다는 점을 미루어 알 수 있다(박종국, 2008).

아동은 선천적 잠재력을 기반으로 자신이 살고 있는 세계와 상호 교섭함으로써 진정한 발달을 이룬다(박종국, 2004). 이러한 점에서 초등교육은 아동이 자신 내의 통합적인 발달과 함께 사회 문화와의 통합, 가치와의 통합을 이룰 수 있도록 적절한 환경을 조장하고 이를 촉진하며 안내하는 역할을 해야 한다(박종국, 2004). 이러한 맥락에서 초등교육에서 통합이라는 말을 단순히 흠어진 교과를 모으는 산술적 의미에서가 아니라, 전일체적 아동관을 바탕으로 이해되어야 하는 개념이다(유승희, 2000).

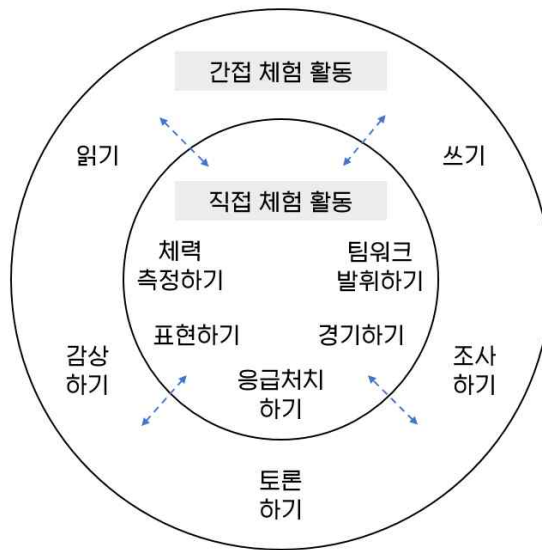
초등체육의 궁극적인 목적이 전인교육이라는 점을 고려할 때, 초등교육이 통합교육의 방법을 취해야 함은 더욱 명확해진다. 최의창(2010)은 전인교육의 관점에서 체육교육을 실천할 수 있는 하나의 방법으로 통합적 체육을 제시하였다. 통합적 체육의 접근은 전인교육의 관점에서 초등체육의 낭만적 지향성을 만족시켜줄 수 있는 가능성이 높은 교육방법으로 주목받고 있다(최의창, 2010).

초등체육 안에서의 통합의 방법은 크게 학문적 통합과 서사적 통합 두 가지 접근으로 나누어 생각할 수 있다(최의창, 2007). 첫째, 학문적 통합은 수학, 과학 등 타 교과의 내용적 지식들을 운동기능 학습 시에 함께

배움으로써 이루어진다(최의창, 2010). 학문적 통합은 초등체육의 통합적 접근 중 가장 지배적으로 활용되는 방식이며, 체육이 단순히 기능교과에만 머무르지 않도록 하려는 시도이다(최의창, 2010). 그러나 이러한 학문적 통합은 지식적이고 과학적인 통합의 방법으로, 이와 같이 초등체육수업 안에서 단순히 다양한 교과목을 통합하여 다루는 것만으로는 지·덕·체를 하나로 함양하기에는 현실적인 어려움이 있다.

두 번째, 서사적 통합은 학문적, 과학적 지식보다는 서사적 체험과 인문적 지혜를 운동기능과 함께 체험하려는 접근이다(최의창, 2010). 서사적 체육은 체육 활동의 인문적 체험을 통해 덕성, 인성, 감성과 같은 체육활동에 들어있는 비가시적이고 감성적인 부분을 함양한다는 면에서(최의창, 2010), 초등체육에서 심동적, 인지적, 정의적 목표를 통합적으로 실현시킬 수 있는 하나의 대안으로 주목받고 있다(서장원, 이덕영, 2008). 서사적 접근을 취하는 체육수업에서 학생들은 직접 신체를 움직일 뿐만 아니라 글을 읽고, 쓰고, 그림을 그리는 등 다양한 서사적 체험의 과정을 맛보게 되고, 이를 통해 단순히 신체기능이 뛰어난 사람이 아니라 ‘운동을 잘 할 수 있고, 잘 알고, 사랑하는 사람’으로 성장할 수 있다(최의창, 2010).

2015 개정 체육과 교육과정은 이러한 통합적 접근을 반영하여 교수·학습의 방향 중 한 가지로 ‘전인적 발달을 위한 통합적 교수·학습’을 제시하였다. 이는 학습자가 신체활동에 포함된, 심동적, 정의적, 그리고 인지적 역량을 균형 있게 체험하여 전인적으로 성장하고 발달할 수 있도록 체육 교과 학습은 학습자에게 다양한 활동을 통합적으로 제공해야 한다는 것이다(교육부, 2015). 교육과정에서 제시된 통합적 교수·학습 방법의 내용을 도식화하면 다음 [그림 3]와 같다.



[그림 3] 2015 개정 체육과 교육과정의 통합적 교수·학습 방법(교육부, 2015 참고)

2. 초등체육에서의 건강과 체력

초등학교 시기는 일생을 통하여 신체적으로 아동의 급진적인 발육이 일어나는 시기로 체격이나 체력의 기초가 형성되는 시기이다(이종완, 김종원, 2010). 이때 형성된 신체적 특성들은 평생을 살아가는 토대가 대므로 아동기에 체력과 건강을 관리하고 증진하는 것은 일생을 건강하게 보내는데 매우 중요하다고 볼 수 있다(박길준, 박태섭, 박형섭, 2000; 이종완, 김종원, 2010). 제 2절에서는 초등학교 시기에 체력과 건강이 갖는 중요성을 바탕으로 초등체육에서의 체력과 건강의 정의를 살펴보고, 국내외에서 수행된 체력 및 건강과 관련된 연구와 그 한계점을 알아보고자 한다.

가. 건강과 체력의 정의

1) 건강의 개념적 접근

전통적으로 체육교과에서 교과내용의 핵심으로 인정받고 있는 가치는 건강과 관련된 체력(Health related fitness), 놀이(Play), 그리고 인간 움직임(Human movement)이다(강신복, 1993). 특히 이 중 건강과 체력의 증진은 역사적으로 학교체육의 중요한 목표 중 하나로 인정되어 왔다(Tappe & Bergeson, 2004).

실제로 우리나라 체육교육에서 건강 및 체력이 차지하는 위상도 점차 높아지고 있으며, 2007 개정 체육과 교육과정에서부터는 ‘건강활동’ 영역을 통해 건강의 가치를 설정하고 내면화하여 실천하는 것을 체육교육의 하나의 목표로 삼게 하였다(이미송, 조기희, 2015). 체육교육에서의 가장 첫 장을 차지하는 건강활동 영역은 이제 교육과정에서 건강교육이 얼마나 확고한 위치를 지니는지를 여실히 보여주고 있다(박미림, 2017).

이처럼 건강이 중요하다는 점은 사회적으로 널리 인정되고 있는 사실이나, 이 때의 ‘건강’이 정확히 무엇을 의미하는지에 대해서는 다양한 개념적 접근이 존재하며 어느 하나로 명확히 합의되고 있지 않는 실정이다(박미림, 2017). 박미림(2017)은 선행 연구 분석을 통해 건강교육의 담론을 ‘의학적 담론’, ‘개인적 책임감 담론’, ‘총체적 담론’과 같이 세 가지로 제시하며 다음과 같이 설명하고 있다. 첫째, 의학적 담론이란 신체적 건강을 최우선으로 생각하며 질병을 예방하기 위해 신체활동량을 늘리고 이를 가시적인 결과로 확인해야 한다고 주장하는 접근이다. 둘째, 개인적 책임감 담론은 건강에 영향을 주는 사회적, 문화적, 환경적 요소에 관심을 두기 보다는 건강에 대한 책임을 오롯이 개인에게 지우는 관점이다. 셋째, 총체적 담론이란, 건강을 사회적, 문화적, 환경적으로 구성되는 다차원적 개념으로 바라보며 보다 종합적인 접근에서 건강을 바라보고자 하는 입장이다.

건강교육의 이러한 세 가지 담론 중에서 본 연구는 총체적 접근에서의 건강에 주목하고자 한다. 총체적 접근에서의 건강이란, 단순히 질병나 장애가 없는 상태가 아닌, 신체적, 정신적 그리고 사회적으로 온전히 건강한 상태를 말한다(WHO, 1948). 이처럼 총체적 접근에서의 건강은 신체적 건강만을 바라보는 편협한 관점에서 벗어나 건강을 다차원적으로 바라보는 접근이며, 1999년에 들어서는 영적(Spiritual)인 수준의 건강 또한 논의되기 시작하였다(신진균, 최관용, 2011).

이러한 맥락에서 우리나라 교육과정 안에서도 건강을 단순히 신체적 건강에 국한시키지 않고 신체적, 정신적, 사회적 건강의 조화로운 발달로 바라보고 있다. 2009 개정 체육과 교육과정은 건강을 ‘개인이 질병이나 결함없이 몸과 마음의 평안을 유지할 수 있을 뿐만 아니라 사회적으로도 조화로운 삶을 살아갈 수 있는 능력을 추구하는 가치’로 정의하였으며(교육과학기술부, 2011; 박미림, 2017), 2015 개정 체육과 교육과정에서는 건강을 ‘개인의 생명과 안전을 확보로 활기차고 에너지 넘치는 삶을 추구하는 데 밑거름이 되는 사회가 온전히 유지되고 발전할 수 있

는 가장 기본적인 조건이자 가치’로 설명하였다(교육부, 2015).

그러나 이처럼 교육과정 내에서 총체적 개념으로서의 건강이 중요하게 인식되고 있음에도 불구하고, 2015 개정 교육과정에서 건강활동 영역의 핵심역량으로 제시된 ‘건강관리 능력’은 그 의미에서 다소 개인적 책임감 담론의 경향이 짙게 나타나는 것으로 보인다(박미림, 2017). 이와 관련하여 2015년 개정 체육과 교육과정에서 제시된 건강관리 능력의 의미를 살펴보면 다음과 같다.

‘건강관리 능력이란, 신체 건강과 체력 증진, 여가 선용 등의 건강한 생활 습관 형성을 도모하고, 건전한 사회와 안전한 환경을 구성, 유지할 수 있는 합리적 사고와 태도를 배양할 수 있는 능력을 의미한다.’

(교육부, 2015, p.7)

이렇듯 건강관리에 있어 개인에게 기대되는 책임이 증가하는 현상은 개인의 건강에 영향을 주는 사회, 정부, 환경의 요소를 지나치게 간과하고 있으며, 이로 인한 지나친 건강의 개인주의는 어린 학생들로 하여금 건강의 문제를 ‘개인의 도덕성이나 외모의 문제’로 한정 짓게 하는 등 건강교육에 있어서 많은 문제를 야기할 수 있다(박미림, 2017). 따라서 본 연구에서는 2015 개정 체육과 교육과정에서 제시되고 있는 건강관리 능력을 보다 총체적인 관점에서의 건강 관련 개념으로 보완하고 이를 건강교육의 목표로서 설정하고자 한다.

2) 체력의 개념적 접근

체력은 신체활동을 결과로 나타나는 속성 및 능력이자, 일상적인 생활과 운동을 능률적으로 해나갈 수 있는 종합적인 능력이며(김영석, 양정모, 이동호, 2011), 이는 신체적 건강의 대표적인 지표로 빈번하게 활용된다. 체력은 크게 두 가지로 범주화될 수 있는데 건강체력과 운동체력

이 그에 해당한다. 건강체력은 일상생활에서 신체적으로 건강한 삶을 추구하는데 관련되는 체력으로 대표적으로 근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성, 체지방률과 같은 요소가 있으며(Corbin, Pangrazi, & Franks, 2000), 운동 체력은 신체활동이나 운동 기능을 수행할 때 필요한 체력으로, 순발력, 민첩성, 협응성, 평형성 등이 있다(김방출 외 10인, 2015).

그리고 이러한 체력은 우리나라 교육현장에서 건강과 관련된 많은 논란의 중심에 서있다. 특히, 초등학교의 식생활 수준과 영양 상태는 좋아져 아동의 체격은 커지고 있으나 체력은 저하되고 있다는 점, 그리고 이에 따라 전 세계적으로 아동 비만 문제는 심화되고 있는 추세라는 사실(교육과학기술부, 2010)은 체육교육에 있어서 초등학교 체력 증진에 대한 책임을 더욱 가중시킨다.

그러나 학생들의 체력 저하가 사회적 문제라고 하여 체력 지표를 수치적으로 높이는 데만 몰두하는 것은 지나치게 근시안적 접근이다. 실제로, 체력은 반짝 단기간 연습으로 향상 되는 것이 아니며, 학생의 지속적인 신체활동 참여를 통해서만 체력 증진의 실질적인 효과가 나타날 수 있기 때문이다. 그렇기 때문에 초등학교의 체력 증진은 단순히 ‘체력 증진을 위한 체력교육’이 아닌, 보다 장기적이고 거시적인 차원에서 ‘평생 건강의 기반으로서의 체력교육’을 통해 이루어져야 한다(이양구, 2012). 특히 학령기 청소년이 신체활동에 참여하는 양상이 성인기의 삶에 이르기까지 비슷한 형태로 지속되는 경향이 있고, 이에 따라 장기적으로는 성인기의 건강에까지 영향을 미칠 수 있는 만큼(이옥선, 전세명, 2012), 궁극적으로 학생들의 체력 저하를 예방하기 위해서는 체력을 교육하는 일 또한 건강한 삶의 양식을 교육하는 차원에서 함께 이루어져야 한다.

그러나 체력과 건강이 사전적으로 똑같은 의미를 나타내지 않듯이, 체력교육이 건강교육과 완전히 동일시 될 수 있는 것은 아니다. 신체활동이 체육교육에 있어 본질이자 도구로 작용하는 만큼, 체력을 증진하는 것은 분명히 건강한 삶으로 가기 위한 효과적인 방법 중 하나이다. 하지

만 체력은 전인적인 건강 중 신체적 건강을 나타내는 하나의 지표일 뿐 (박미림, 2017), 좋은 체력을 지닌 사람이 반드시 건강한 사람이라고 장담할 수는 없는 일이다. 진정으로 건강한 사람이란 신체적 건강뿐만 아니라 정신적, 사회적 건강을 아우르는 전인적 건강을 갖춘 사람이다.

[표 3] 2015 개정 체육과 교육과정의 건강활동 영역 성취기준(교육부, 2015 참고)

학년군	성취기준
3~4 학년군	<p>[건강과 체력]</p> <p>[4체01-01] 건강한 생활 습관(몸의 바른 자세, 개인 위생, 비만 예방)을 알고 생활 속에서 규칙적으로 실천한다.</p> <p>[4체01-02] 다양한 운동수행을 통해 체력의 향상과 건강한 생활을 경험한다.</p> <p>[4체01-03] 신체활동을 통해 다른 사람과 구별되는 자신의 신체적·정신적 특징을 인식한다.</p> <p>[여가와 운동방법]</p> <p>[4체01-04] 여가 활동 경험을 바탕으로 여가 활동의 의미와 건강과의 관계를 탐색한다.</p> <p>[4체01-05] 체격 및 체력의 특성을 이해하고 자신에게 맞는 체력 운동 계획을 세워 올바른 방법으로 수행한다.</p> <p>[4체01-06] 건강을 유지·증진하기 위한 체력 운동 및 여가 생활을 실천한다.</p>
5~6 학년군	<p>[건강과 체력]</p> <p>[6체01-01] 성장에 따른 신체적 변화를 수용하고 건강한 성장과 발달을 저해하는 생활양식(흡연, 음주, 약물 오남용 등)의 위험성을 인식한다.</p> <p>[6체01-02] 건강을 유지하기 위한 체력운동을 선택하고 자신의 수준에 맞게 운동계획을 세워 실천한다.</p> <p>[6체01-03] 신체활동 참여를 통해 부족했던 체력의 향상을 체험함으로써 타인과 다른 자신의 신체적 기량과 특성을 긍정적으로 수용한다.</p> <p>[여가와 운동 체력]</p> <p>[6체01-04] 건강한 생활을 위한 신체적 여가 활동 계획을 수립하여 실천한다.</p> <p>[6체01-05] 운동 능력을 향상시키기 위한 체력 운동을 선택하고 자신의 수준에 맞는 운동계획을 세워 실천한다.</p> <p>[6체01-06] 건강증진을 위해 계획에 따라 운동 및 여가 활동에 열정을 갖고 꾸준히 참여한다.</p>

그러나 위 [표 3]에서 보여지듯이, 대표적으로 국가수준 체육과 교육과정의 건강활동 영역 성취기준만 살펴보더라도 그 내용이 체력 관련 내용에 편중되어 있다는 것을 알 수 있다. 이와 같이 실제로 많은 교육현장에서는 건강과 체력을 같은 수준의 개념인 것처럼 사용하는 경우가 빈번하며, 특히 우리나라 체육과 교육과정은 다차원적 개념으로서의 건강을 인정하면서도, 동시에 건강활동 영역의 실제적인 내용은 신체적 건강의 대표적 지표인 체력에 한정 짓고 있다(박미림, 2017).

체육교과에서 신체적 건강, 그 중에서 특히 체력을 증진하는 것은 분명히 핵심적인 교육적 과제이다. 그러나 초등체육이 전인 양성을 목표로 하고 있는 만큼, 신체적 건강을 바탕으로 정신적 건강과 사회적 건강까지 아울러 다차원적으로 전인적 건강을 함양할 수 있는 교육적 기반을 마련하는 일 또한 초등체육이 짊어진 중요한 임무이다. 따라서 전인적으로 건강한 사람을 길러내기 위해서는 초등체육에서 건강활동 영역을 통해 신체적 건강과 더불어 정신적, 사회적 건강을 증진할 수 있는 통합적 교육내용과 방법을 마련하고 이를 학교 현장에서 실천해야 한다.

나. 초등체육에서의 건강 관련 연구

1) 건강 관련 연구

건강은 교육과정 역사를 돌이켜볼 때, 체육과 교육과정 목표의 일차적인 교육목적으로 주장되어 왔다(유정애, 2009). 건강에 대한 중요성을 바탕으로, 미국에서는 어린이를 위한 스포츠, 놀이 및 활동적인 레크리에이션(Sports, Play and Active Recreation for Kids: SPARK) 프로그램을 개발하여 건강 증진을 추구하고 있으며, 호주의 경우 건강과 체육(Health & Physical education)을 필수 학습 영역으로 선정하여 건강 증진을 위한 다양한 통합적 접근을 취하고 있다(조미혜, 2010).

우리나라에서도 이러한 흐름을 함께하며 2007 개정 교육과정부터 건강

활동 영역을 독립된 영역으로 신설하였으며, 국가수준 학생 건강 체력 평가 시스템(PAPS)이 학교 현장에 도입되어 시행되고 있다. 또한, 보건교육을 강화하기 위해 초등학교 고학년에서는 창의적 재량활동 시간을 활용하여 한 학기 17시간 교육이 이루어지고 있다(이대형, 전세명, 2011).

그러나 많은 교사가 건강한 삶의 기초는 아동기의 경험에서 시작된다는 것을 인식하고 있음에도 불구하고, 교육현장에서 건강을 지도하는 데 있어 교사는 실제로 많은 어려움을 겪고 있다(이광무, 2014). 이는 학교 체육의 맥락에서 교사가 건강을 지도할 때, 건강해야 하는 이유에 대해서는 나름대로 명확히 밝혀져 있으나 건강이 정확히 무엇이며 학생들의 건강한 삶을 위해서 어떤 교육 내용이 제공되어야 하고 건강교육이 어떻게 지도되어야 하는지 등 구체적인 내용과 방법에 대한 물음은 여전히 해결되지 않은 채 남겨져 있기 때문일 것이다(이미송, 조기희, 2015).

신진균과 최관용(2011)에 따르면, 실제로 많은 교사들은 건강을 신체적 건강으로 한정짓고 있었으며, 건강을 그 자체로 목적이라고 생각하기보다는 다른 목적을 이루기 위한 도구적 수단으로 인식하고 있었다. 총체적 건강에 대한 인식 부재 그리고 건강교육을 수단적으로 바라보는 접근은 결국 체육교육에서 건강활동 영역이 협소하고 편협하게 지도되는 결과를 야기하였으며, 결국 초등학교 현장에서 건강활동 영역은 교사와 학생 모두에게 ‘선호되지 않는 영역’으로 여겨지고 있다고 보고되고 있다(박미림, 2017).

이와 관련하여 김영범(2006)은 신체적 건강에 편향되어 있는 인식을 ‘몸과 마음과 사회적 건강관’으로 변화시켜야 하며, 체육교과 내에서 건강교육 활동을 재구성하고 통합적 건강교육 프로그램의 개발 필요성을 언급하였다. 또한, 신진균과 최관용(2011)은 현재의 건강교육이 학생들로 하여금 신체적 건강의 틀에서 벗어나 건강의 다차원적 측면을 인식할 수 있도록 해야 하며, 이에 통합적 차원에서 건강교육의 실천이 필요하다고 제안하였다.

더불어, 박미림(2017)은 초등체육 건강활동 관련 연구에 대한 선행 연

구를 분석하여 이를 크게 이론적 접근과 실천적 접근으로 나누어 정리하고 이를 바탕으로 초등체육 건강활동 연구에의 시사점을 다음과 같이 제시하였다. 첫째, 앞으로의 초등 건강활동 연구는 초등체육 건강활동에 대한 교사와 학생의 인식에 모두 주목해야 한다. 둘째, 초등 건강활동 연구는 정규 체육과 교육과정을 바탕으로 학교체육 안에서의 실천 가능성을 고려해야 한다. 셋째, 단순히 비만 학생뿐만이 아니라 모든 학생들이 건강한 삶을 실천할 수 있도록 하는 건강활동 지도방안에 대한 연구가 이루어져야 한다.

2) 한계점

그러나 국내에서 수행된 초등 건강 관련 연구에 대해 이미송과 조기희(2015)는 다음과 같은 한계점을 제시한다. 첫째, 초등 건강 관련 연구 중 대부분은 운동 생리학 분야의 단기적이고 일시적인 실험 연구 혹은 양적 연구였다. 둘째, 초등체육에서 건강과 관련된 대부분의 연구가 국가 수준 체육과 교육과정과 거리가 있는 비정규 활동을 중심으로 이루어졌다. 다시 말해, 기존의 건강 관련 연구는 신체적 건강 증진을 위한 생리학적 처방 프로그램이라는 점에서는 나름대로의 성과가 있었으나, 이는 학교 현장에서의 교사들의 교육적 실천과 다소 거리가 있으며, 연구된 프로그램의 교육적 의미와 효과에 대해서는 충분히 다루고 있지 않았다(이미송, 조기희, 2015). 최근 국내에서 수행된 초등 건강 관련 연구는 [표 4]와 같다.

[표 4] 최근 이루어진 국내 초등 건강 관련 연구(가나다순)

저자(연도)	제목
김동환 외 2명 (2014)	초등학생의 방과후 운동, 스마트폰 중독, 정신건강과의 관계
김미숙, 김대희 (2012)	독일의 스포츠벤티 제도를 통해 본 유아·청소년 건강프로젝트에 대한 고찰
김은희 외 2명 (2010)	발레연습이 초등학생의 신체 변화와 운동능력에 미치는 영향
김주연 외 6명 (2013)	산림치유 프로그램이 초등학생 정신 건강 회복에 미치는 영향
김지수, 이승범 (2014)	방과후 무용활동이 초등학교 아동의 정신 및 신체건강에 미치는 효과
민경훈, 박영기 (2010)	초등학교 아동의 댄스스포츠 참가가 신체상과 신체적 자기개념에 미치는 영향
박경진, 엄우섭 (2013)	아침 구기활동이 초등학생의 신체적 자기 개념에 미치는 영향
박명선 외 2명 (2015)	초등학생의 틈새신체활동 프로그램 참가에 따른 자기인식과 신체적 자기개념 효과
박성태 (2012)	운동시간 적용 방식에 따른 줄넘기와 탄력밴드의 복합운동 트레이닝이 아동의 혈중 지질과 근골격 성장 인자에 미치는 효과
서정기 (2012)	학교 내 건강 활동 프로그램이 비만아동의 대사성증후군 위험인자에 미치는 효과
성병태, 박종태 (2011)	초등학생의 방과후 스포츠 활동 참가가 체육수업 재미요인과 정신건강에 미치는 영향
여순심, 방화미 (2013)	무용교육이 초등학생의 자기효능감 및 자아존중감에 미치는 영향
오웅준, 전정우 (2009)	초등학생의 태권도 수련유무가 학교생활태도 및 정신건강에 미치는 영향
이수민, 황병자 (2011)	심리기법을 병행한 한국무용 프로그램이 초등학생의 정신건강에 미치는 영향
이승범 (2006)	건강교육과 체육 특기적성 활동이 비만아동의 건강상태, 체지방율 및 혈중지질성분에 미치는 영향
이해선, 박정숙 (2013)	초등학생을 위한 웹기반 비만관리 프로그램 개발
정성림 외 2명 (2009)	건강증진 프로그램이 비만초등학생의 혈중 지질, TNF-a 및 코티졸 농도의 변화에 미치는 영향
조필환, 김중현 (2014)	자전거 교육활동이 초등학생의 건강·여가 활동과 체육수업 만족도에 미치는 영향

학생들의 비만 문제가 심각해진 현 시점에서 무엇보다 ‘교육적인’ 건강 교육이 절실하게 요구된다(박용남, 홍연중, 2015). 초등학교 현장에서 이루어지는 건강 및 체력 연구가 교육적으로 실천되기 위해서는 초등학교 학생의 건강 증진을 위한 활동이 국가수준 체육과 교육과정과 연계되어 운영되어야 한다(이미송, 조기희, 2015). 또한 국외의 연구에서도 건강교육이 학교 교육현장 안에서 유지되고 시행되어야 한다면, 그 방법은 교육과정 속 학교의 핵심적인 활동에 이를 통합하는 방식으로 되어야 한다고 강조하고 있다(Bruselius-Jensen et al., 2017).

또한, 초등학생에게 건강한 삶을 위한 기반을 마련해주기 위해서는 기존의 생리학적인 실험 연구를 넘어서 학생의 생활을 기반으로 하는 통합적 교육이 필요하다. 진정한 건강교육을 위해서는 학생이 단순히 생리학 적 처방 안에서만 건강한 행동을 실천하는 것이 아니라 자신의 삶에서 스스로 건강을 추구할 수 있어야 하며, 이를 위해 초등학교 건강교육은 학생의 학교 안과 밖을 모두 아울러 이루어져야 한다.

따라서 초등학교 건강교육은 단순히 그 중심을 피트니스(Fitness)에 두기보다는 보다는, 전인교육이라는 초등체육의 목표 아래 그 교육학적 의미를 충분히 확보하여 교육과정과 연계된 형태로 수행되어야 하며, 체육 수업 뿐만 아니라 학생들의 일상생활까지 통합할 수 있는 방식으로 이루어져야 한다.

다. 초등체육에서의 체력 관련 연구

1) 체력 관련 연구

초등학교 시기의 체력 운동에 대한 습관 형성이 평생 체육의 출발점이 될 수 있다는 점에도 불구하고, 정작 체육수업에서는 단순히 스포츠 종목의 기능 습득이 그 중심을 이루어왔으며, 오히려 학생들에게 체육활동

에 대한 부정적 인식과 좌절감만을 안겨줘 학교 체육이 평생체육의 기반을 다지는 역할을 제대로 수행하고 있지 못하다고 평가되고 있다(이옥선, 전세명, 2012; 교육과학기술부, 2008).

이러한 문제의 원인은 아마도 우리나라 국가 수준 교육과정에서 제1차 교육과정에서 시작하여 제7차 교육과정에 이르기까지 체육교과가 ‘운동기능 중심’의 교육과정 사조를 따랐기 때문이라고 짐작할 수 있다. 체육교과는 2007년 개정 교육과정에 들어서 ‘신체 활동의 가치’ 중심 교육과정 사조를 중심으로(이대형, 전세명, 2011), 건강, 도전, 경쟁, 표현, 여가라는 5개의 영역을 설정하고, 이를 통해 학생들이 신체활동을 수행하면서 신체활동 가치를 내면화하고 실천하는 것을 목표로 설정하였다(이광무, 2010). 그리고 특히 체력 증진과 관련된 내용은 5개 영역 중 건강활동 영역을 중심으로 교육되어 왔다.

학생의 건강 증진을 위한 체력 향상의 문제는 우리나라뿐만 아니라 전세계적으로 큰 관심을 받고 있으며 이에 따라 체력과 관련된 많은 프로그램 개발 및 연구가 이루어지고 있다. 특히, 미국에서는 어린이를 위한 스포츠, 놀이 및 활동적인 레크리에이션(Sports, Play and Active Recreation for Kids: SPARK) 프로그램을 개발하여 건강 관련 체력을 증진하기 위한 노력을 기울였다(조미혜, 2010). 미국의 SPARK 프로그램은 1989년 체육교육분야에서 최초로 미국국립보건원(Heart, Lung, and Blood Institute of the National Institute of Health; NIH)의 연구과제로 개발된 프로그램이며, 미국 전역의 50% 이상 시행되고 있는 체육 수업 커리큘럼이다(엄우섭, 장보원, 2016).

이 프로그램의 가장 큰 특징은 학생들에게 체육수업이 미치는 영향 중에서도 건강관련 체력(Health-related fitness) 수준 증가에 중점을 둔다는 것이며, 다양하고 효과적인 교수법을 통해 학생들의 개인적 특성에 대한 차별 없이 동등한 신체활동량을 최대한 획득할 수 있도록 고안되었다(엄우섭, 장보원, 2016). 이는 미국뿐만 아니라 영국과 벨기에 등을 비롯한 여러 국가에서 학생들의 체력 수준 향상에 대한 그 효과성이 검증되었고

(Marcoux et al., 1999), 우리나라에서도 초등학교 학생 대상으로 한 8주간의 SPARK 프로그램 수업이 체육수업 만족도와 건강 체력 수준에 미치는 영향을 바탕으로 초등학교 체육수업에서의 SPARK 프로그램의 활용 가능성을 제안한 연구도 있었다(엄우섭, 장보원, 2016).

이러한 흐름과 함께 우리나라에서도 2009년부터 초등학교에서 학생건강체력평가(PAPS, Physical Activity Promotion System)를 전국적으로 시행하여 학생들의 체력증진을 도모하고 있다. 이는 운동 기능 중심의 평가였던 그동안의 학생체력검사에서 벗어나 건강체력 중심의 종합체력 평가 및 운동처방을 지향하려는 목적에서 시작되었다(교육과학기술부, 2010). 이러한 학생건강체력평가(PAPS)와 같은 표준화된 테스트는 학생이 배운 내용, 교사의 질, 인적자본의 일관성 있는 가능성을 알아내는데 효과적이라는 인식 아래 핵심적인 정책 평가 도구로 활용되어 지고 있다(Apple, 2006; Rizvi & Lingard, 2010).

2) 한계점

초등학생의 체력과 관련하여 이루어진 연구를 살펴보면, 대개 8주에서 12주간 초등학생을 대상으로 특정 활동에 참여시킨 후 활동 참여 전후의 건강 관련 체력의 변인을 비교하는 방식으로 진행된 것이 대부분이었다(이미송, 조기희, 2015). 그러나 이러한 연구에서 제시된 활동은 정규 체육과 교육과정과 다소 거리가 있는 활동이었으며(이미송, 조기희, 2015), 학교 현장에서 교사가 직접 실천하기에 현실적 어려움이 있는 것이었다.

일례로, 재즈댄스 프로그램이 초등학생의 체력과 자기효능감에 미치는 영향과 관련된 연구(남호연, 이동규, 2009)의 경우, 1차시 40분씩 총 12주로 프로그램을 구성하여 재즈댄스 프로그램을 아침자습시간에 운영하고 이에 프로그램 사전과 사후의 체력과 자기 효능감의 변화를 보고자 하였다. 또한 체육수업 중 단기간 서킷 트레이닝을 통해 초등학생의 건강체력의 변화를 살펴보고자 하는 연구도 있었다(방순영, 신윤아, 홍상민,

2015).

그러나 초등학생이 경험하는 활동이 얼마나 교육적인가를 판단하는 가장 중요한 준거는 그 활동이 얼마나 교육과정에 부합하는지의 문제이며, 융통성 있고 자율적인 교육과정 운영을 지향(유정애, 2005)한다 하더라도 근본적으로 국가수준 체육과 교육과정과 유리된 학교체육수업은 있을 수 없다(이미송, 조기희, 2015). 더불어, 초등학생의 체력 증진을 위한 아무리 효과적인 프로그램이 개발된다 할지라도, 결국 학교 현장에서 그 프로그램을 교육적으로 실행하는 주체가 현장의 초등교사라는 점을 감안하면, 프로그램 자체를 개별적으로 도입하기 보다는 국가수준의 체육과 교육과정과 함께 상생해 나갈 수 있는 접근이 우선적으로 고려되어야 한다(이미송, 조기희, 2015).

또한 국내에서 연구된 체력 관련 프로그램의 경우 초등체육의 인성교육적 측면을 소홀히 한 경향이 있었다(이미송, 조기희, 2015). 초등교육과 초등체육 모두 본디 전인교육을 지향하며, 그렇기 때문에 초등체육수업에서 제공되는 모든 활동들은 궁극적으로 지·덕·체의 균형적인 발달을 도모해야 한다. 그러나 초등체육에서 이루어지는 체력 관련 연구 중 대부분은 일정한 신체활동 프로그램을 통한 체력 수준, 즉 심동적 영역의 발달을 중심으로 두어 전인적 체육교육에 포함되어야 할 인지적 영역과 정의적 영역을 모두 고려하지는 못했다고 평가된다.

최근 국내에서 이루어진 초등 체력 관련 연구를 살펴보면 [표 5]와 같다.

[표 5] 최근 이루어진 국내 초등 체력 관련 연구(가나다순)

저자 (연도)	제목
강민성 외 3명 (2016)	크로스핏 트레이닝이 초등학생 건강체력 및 골밀도에 미치는 영향
김동화, 이수근 (2016)	체육영재교육프로그램에 참여한 초등학생 운동체력 향상도 분석
김주영 외 3명 (2016)	줄넘기 운동이 초등학교 여학생의 건강체력과 골밀도에 미치는 영향
김준철 외 2명 (2017)	초등학생의 FTO유전자 다형과 신체활동량, 건강관련체력과의 관계
박동수, 양상훈 (2016)	수영운동이 남자초등학생의 신체구성 및 건강 체력에 미치는 영향
박동수, 양상훈 (2016)	12주간의 음악줄넘기, 수영운동프로그램이 초등학생의 신체구성 및 건강 체력에 미치는 영향
박선미 외 3명 (2016)	참여시간대에 따른 플라잉디스크활동이 초등학교 남학생들의 신체조성, 기초체력 및 뇌파에 미치는 효과
박정민, 서대원 (2017)	태권도 품새 수련이 초등학생의 체력 및 균형능력에 미치는 영향
박정민 외 2명 (2016)	방과후 체육활동이 초등학생의 신체구성 및 체력에 미치는 영향
박정민 외 2명 (2016)	뉴스포츠활동이 비만초등학생의 신체구성 및 체력에 미치는 영향
박정민 외 4명 (2016)	용무도수련이 초등학생의 신체구성과 건강체력 및 균형능력에 미치는 영향
양영효 외 5명 (2016)	음악줄넘기 운동이 비만초등학생의 건강관련체력에 미치는 영향
엄우섭, 장보원 (2016)	초등체육수업에서 SPARK 프로그램 적용이 초등학생의 체육수업 만족도와 건강 체력에 미치는 영향
이승범 (2016)	학교 축구스포츠클럽 참여가 비만아동의 체력, 혈중지질 및 염증지표에 미치는 영향
이정석, 정민기 (2016)	자세교정 운동프로그램이 초등학생의 PAPS 자세평가 및 체력에 미치는 영향
오유성, 박우영 (2016)	16주간 태권도 수련이 초등학생의 건강관련 체력 및 운동기능 체력에 미치는 영향
정홍용, 이기봉 (2016)	초등학생들의 태권도 수련에 따른 체력의 장기적 변화
천은영 외 2명 (2016)	PAPS을 통한 초등학교 고학년의 연도별 체력요인 비교
하민성, 백영호 (2016)	복합운동과 영양교육이 초등학교 11~12세 아동의 건강체력, 혈압 및 혈중 콜레스테롤에 미치는 영향

또한 교육계에서는 표준화된 체력 평가가 학생들의 신체활동을 격려하는 데에는 역효과를 지닌다는 문제가 제기되고 있다. 체력 수준이 성과적 특성을 지니는데 비해 신체활동은 과정적 특성을 지닌 행동이라는 점을 고려할 때(조정환, 2014), 표준화된 체력평가를 통해 얻은 결과는 학생들의 신체활동양을 온전히 반영할 수 없다. 만약 학생들이 체력검사를 통해 자신의 신체활동에 비해 낮은 점수를 얻는다면, 오히려 신체활동 자체에 대한 동기가 저하되고 자신의 체력 수준에 대해 실망감을 느끼는 등 교육적 부작용의 문제가 발생할 수 있다는 것이다(Cale & Harris, 2005). 따라서 체력교육이 단순히 표준화된 체력평가 중심으로 고착화되는 것을 막기 위하여 교육적인 관점에서 자기인식, 자율성, 자기이해, 그리고 상황 판단력과 같은 정의적 학습내용을 다루며 학생들의 신체활동의 가치 습득을 돕는 연구와 프로그램 개발이 시급하다(박용남, 홍연중, 2015).

3. 건강소양

최근 교육계의 다양한 분야에서는 ‘문해력’이라고도 불리는 ‘소양’ (literacy)라는 용어가 새로운 맥락에서 빈번하게 사용되고 있다(최의창, 2011). 체육교육계에서는 화이트헤드의 ‘피지컬 리터러시’ (Physical literacy)나 최의창의 ‘운동소양’ (Sport literacy)과 같은 개념이 제안되고 있으며, 건강교육에 있어서도 ‘건강소양’ (Health literacy)의 개념이 주목을 받고 있다. 제 3절에서는 체육교육계에서의 소양이라는 용어가 사용되는 맥락을 살펴보고 이를 바탕으로 건강소양에 대한 보다 포괄적인 정의를 내리고자 한다. 또한, 건강소양의 구성요소와 기존의 건강소양에 대한 연구와 그 한계점을 살펴보고자 한다.

가. 건강소양의 정의

최근 통합을 지향하는 분위기 속에 다양한 교육 관련 연구에서 통합, 통섭, 홀리스틱 등의 여러 용어가 소개되고 있다(최의창, 2010). 그리고 이중에서도 다양한 교과에서 특히 주목받고 있는 것이 바로 ‘리터러시’ (Literacy)이라는 용어이다. 리터러시(Literacy)는 일차적으로 직역하자면 말과 글, 특히 문자(텍스트)를 읽고 이해할 수 있는 능력, 즉 문해력 혹은 문식력을 의미한다(최의창, 2010). 그러나 포스트모더니즘의 영향을 받아 이러한 리터러시의 의미는 모든 현상과 활동을 텍스트로 바라볼 수 있으며 그것을 해석할 수 있는 자질, 더 나아가 포괄적인 의미에서 ‘해당 분야 또는 대상에 대해 전반적으로 지니고 있는 종합적 이해력과 실행력’을 이야기한다고 볼 수 있으며, 이를 특정 분야에 대한 ‘소양’이라고 부를 수 있다(이병민, 2005; 정혜승, 2008; 최의창; 2010).

영국의 체육교육학자 Whitehead(2001, 2007, 2010)가 심신일원론에 근거해 ‘피지컬 리터러시’ (physical literacy)라는 개념을 제안하였다. 그녀는 체육교육의 핵심목표가 사람들로 하여금 이 피지컬 리터러시를 길러주는 것이라고 주장하며(최의창, 2010), 피지컬 리터러시란 ‘전 일생 동안 신체활동을 지속하기 위해서 필요한 의욕, 자신감, 신체적 능력, 그리고 지식과 이해력’이라고 정의하였다. 그리고 이 피지컬 리터러시는 그 수준이 사람마다 다르게 나타나는 것으로 보았다.

Whitehead(2010)가 제시한 피지컬 리터러시의 개념을 크게 ‘신체적 능력’, ‘지식과 이해력’, ‘의욕, 자신감’ 이 세 가지로 나누어보면, 우리는 이 개념이 곧 지·덕·체의 통합을 반영하는 개념이라는 것을 알 수 있다(최의창, 2010). 결국 피지컬 리터러시 또한 본질적으로 전인교육에 그 뿌리를 두고 있다고 볼 수 있다.

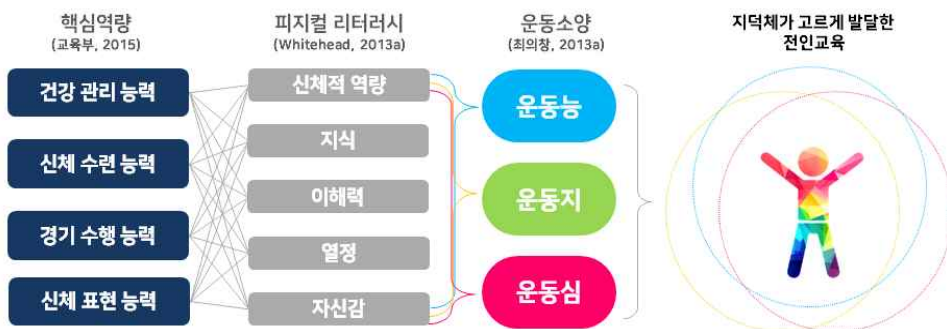
이에 최의창(2010)은 Whitehead의 피지컬 리터러시를 바탕으로 이를 우리나라의 교육적 상황에 맞게 재해석하여 ‘운동 소양’ (Sport literacy)의 개념을 제안하였다. 운동소양이란 체육교육에서 배우는 사람

에게서 키워내고자 하는 통합적 자질을 칭하는 것으로, 운동을 이해하고, 해석하고, 실행하고, 만들어내는 총체적 능력과 심성을 의미한다(최의창, 2010).

운동소양은 운동능(能,) 운동지(知), 운동심(心)으로 구성된다. 첫째, 운동능은 지·덕·체에서 체(體)에 해당하는 것으로 운동의 기본 동작들과 기초 기술을 활용하여 운동을 실천해내는 신체적 능력과 기능적 재능을 의미한다. 둘째, 운동지는 지덕체에서 지(知)에 해당하는 것으로 운동에 관한 다양한 지식을 이해하고 적용하는 인지적 능력과 지성적 자질을 일컫는다. 셋째, 운동심이란 덕(德)에 해당하는 것으로 운동에 대한 사랑과 열정 등 운동을 하는 사람이 가지고 있는 심성적 태도와 마음의 자질을 말한다. 운동소양은 결국 이 세 가지 자질이 하나로 어우러져 만들어진 통합적이고 전인적 성격의 것이다(최의창, 2010).

이러한 전인적 성격의 운동소양은 초등체육의 목표로서 2015 개정 체육과 교육과정의 흐름과 밀접한 관련을 보이고 있으며, 각 학교 급의 체육교육 현장에서 운동소양을 연구하려는 시도도 증가하고 있는 추세이다. 문경남(2016)은 체육교육의 목표와 운동소양의 관계를 다음 [그림 4]와 같이 나타내었다.

체육교육의 목표



[그림 4] 체육교육의 목표(문경남, 2016, P.11 참고)

건강교육의 분야에서 이러한 리터러시를 활용한 개념인 헬스 리터러시(Health literacy)가 각광받고 있다. 이러한 헬스 리터러시는 건강에 대한 각 개인의 의사결정 및 행동 능력을 발전시켜 공공 건강을 증진하려는 시도에서 시작되었다(Belcastro & Ramsaroop-Hansen, 2017). 헬스 리터러시라는 개념의 탄생과 그 발전 과정을 살펴보면, 헬스 리터러시라는 용어는 1974년 학생들을 위한 건강교육지침을 만들기 위하여 미국에서 처음 사용하였으나, 1990년대 초반까지도 이에 관한 구체적인 연구는 거의 이루어지지 않았다(Cutilli, 2005; 김성은, 오진아, 이윤미, 2013). 이에 1998년 국제보건기구(WHO, World Health Organization)에서는 헬스 리터러시를 ‘자신의 건강을 유지하고 증진하기 위해 정보에 접근하고 이를 이해하며 활용할 수 있게 하는 인지적이고 사회적인 기술’로 정의하였다(Bruselius-Jensen et al., 2017). 그러나 아직까지 헬스 리터러시가 정확히 무엇을 의미하며 어떻게 정의되어야 하는지에 대한 하나의 완전한 합의는 이루어지지 않고 있는 실정이다.

국내의 경우를 살펴보면, 헬스 리터러시라는 개념은 2005년 의학 분야를 중심으로 알려지기 시작하였으나(김성수, 김상현, 이상엽, 2005), 우리나라 또한 아직 이에 대한 공통적인 의미가 공유되거나 개념 정의에 대한 분명한 합의가 이루어지지 않고 있다. 헬스 리터러시의 명칭만 하더라도, 국내 보건 혹은 의학 관련 연구는 헬스 리터러시를 ‘건강정보 이해능력’(김성은, 오진아, 이윤미, 2013),과 ‘건강문해력’(이태화, 강수진, 2008) 등으로 각자 다르게 부르고 있다. 이중 헬스리터러시를 ‘건강정보 문해력’이라 명명한 안은정과 권인수(2014)의 연구에서는 헬스리터러시에 대해 ‘개인이 의료와 관련된 적절한 결정을 스스로 내리는데 필요한 기본적인 건강정보와 건강서비스를 제대로 얻고, 처리하고, 이해하는 능력’으로 정의하고 있으나(Ratzan & Parker, 2000), 이 또한 합의되지 않은 외국의 헬스리터러시 정의를 거의 그대로 차용하였다.

건강은 단순히 질병이 없는 상태를 말하는 것이 아니라 신체적으로 최적의 상태 유지와 아울러 정서적, 사회적, 인지적, 영성적 측면까지 포

함하는 삶의 질과 관련된 포괄적인 개념이다(Corbin, Linsey, Welk, & Corbin, 2001). 그러므로 건강을 증진하기 위한 헬스 리터러시 또한 건강의 신체적, 정신적, 사회적, 영적 측면 등 건강에 대한 총체적 개념으로서 교육될 필요가 있다(Belacasro & Ramsaroop-Hansen, 2017). 그러나 지금까지 이루어진 헬스리터러시 연구는 건강 정보에 대한 이해 및 활용능력에 편향되어 있으며, 동시에 건강한 삶을 구성하는 가장 핵심적인 요소 중 하나인 신체활동을 다루지 않고 있다는 점에서 그 한계가 있다. 특히, 우리나라의 경우, 이러한 헬스 리터러시에 대한 연구가 의학 및 보건 교육을 중심으로 이루어졌고, 이 또한 건강 정보와 관련된 지식적이고 기능적 측면에만 그 중점을 두고 있었기 때문에 신체활동에 대한 강조가 더욱 희미해졌다고 판단된다.

따라서 본 연구는 기존의 연구가 내린 건강소양의 정의를 보완하여 이에 대한 보다 포괄적인 정의를 다음과 같이 내리고자 한다.

건강소양은 평생동안 건강한 삶을 지속하기 위한 능·지·심이다.
그리고 건강한 삶을 지속하기 위한 능·지·심은 기본적으로 신체활동을 바탕으로 하여 함양된다.

피지컬 리터러시와 운동소양의 개념 모두 지·덕·체의 균형적이고 조화로운 발달을 도모하는 전인적 개념임을 고려할 때, 체육교육적 접근에서 또한 건강소양은 건강한 삶을 위한 지식·기능·태도의 측면을 모두 포함해야 한다. 또한, 체육교육에서 신체활동이 가장 효과적인 도구인 동시에 본질에 해당하는 만큼, 체육교육적 접근에서의 건강소양은 신체활동을 중심으로 ‘건강한 삶에 대해 잘 알고, 건강한 선택을 실천하며, 건강의 가치를 소중히 하는 사람’을 육성하는 것에 그 목적을 두어야 한다.

나. 건강소양의 구성요소

학교 건강교육의 목표로 헬스 리터러시를 설정하고 있는 대표적인 사례로는 2015 캐나다 온타리오 건강 및 체육 교육과정을 들 수 있다. 온타리오 건강 및 체육 교육과정에서는 헬스 리터러시 함양을 위한 프로그램의 구성요소를 ‘건강의 개념 이해하기’ (Understanding Health Concepts), ‘건강한 선택하기’ (Making Healthy Choices) ‘건강한 삶을 위해 소통하기’ (Making Connections for Healthy Living)로 제시하고 있다. 그러나 온타리오 교육과정에서 제시하고 있는 헬스 리터러시의 구성요소는 ‘이해’, ‘선택’, ‘소통’ 등의 단어에서 미루어 짐작할 수 있듯이 건강한 삶에 대한 태도를 다루지 않는다는 점에서 그 한계를 갖는다.

그러나 평생 동안 건강한 삶을 지속하기 위해서는 건강에 대해 잘 알고 건강 행동을 실천할 수 있는 능력이 있는 것뿐만 아니라, 건강한 삶을 위해 노력하고자 하는 의지와 태도 등 정의적 영역도 필수적으로 갖추어져야 한다. 이와 관련하여 Belcastro & Ramsaroop-Hansen(2017)은 건강교육이 필수적으로 갖추어야 하는 구성요소에 대해 ‘다차원적 건강에 대한 인지적 이해’, ‘이러한 건강에 대한 정보를 얻을 수 있는 능력’, ‘정확한 건강 관련 의사 결정 능력’, ‘자신과 지역사회의 평생 건강을 위한 열망’ 등을 제시하였다.

따라서 본 연구는 지금까지 헬스 리터러시와 관련된 국외의 선행연구를 살펴보고 이러한 연구에서 내린 개념적 정의를 바탕으로 헬스 리터러시의 구성요소를 파악하였다. 그리고 보다 내실 있는 건강교육을 마련하기 위해 기존 선행연구가 정의한 헬스 리터러시의 구성요소를 보완하여 건강소양의 구성요소를 보다 전인적이고 총체적으로 제안하고자 하였다. 그 결과, 건강소양을 정의를 바탕으로 살펴본 건강소양의 구성요소는 온타리오 건강 및 체육 교육과정의 그것과 마찬가지로 지식과 기능적 영역에 편향되어 있었으며 태도에 대한 부분은 소홀히 하고 있다는 점을 알

수 있었다. 국외 선행연구의 건강소양에 대한 정의와 건강소양의 구성요소는 다음 [표 6]과 같다.

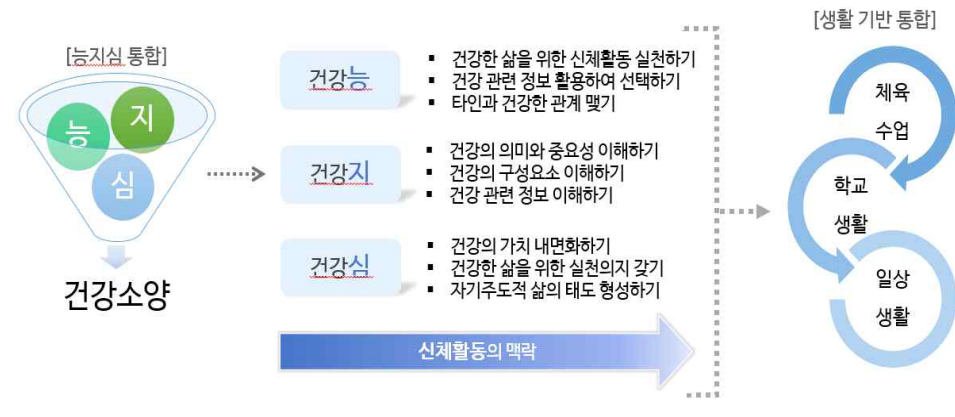
[표 6] 국외 연구에서 정의된 건강소양의 개념과 구성요소(연도순)

저자(연도)	건강소양에 대한 정의	구성요소
WHO (1998)	자신의 건강을 유지하고 증진하기 위해 정보에 접근하고 이해하며 이를 사용할 수 있는 능력과 동기를 결정하는 인지적이고 사회적인 기술들	지식 기능
Ad Hoc Committee on Health literacy (1999)	건강 관리 환경에서 필요한 기본적인 읽기와 수리 능력을 포함한 기술의 집합체	지식
Center for Health Care Strategies (2000)	건강 관리 정보를 읽고 이해하며 이에 따라 수행할 수 있는 능력	지식 기능
USDHHS (2000)	기본적인 건강 정보와 서비스를 얻고 해석하며 이해할 수 있는 능력과 그러한 정보와 서비스를 자신의 건강을 증진시키는데 활용할 수 있는 능력	지식 기능
Selden C (2005)	건강한 선택을 내리기 위해 필요한 정보와 서비스를 얻고 이해할 수 있는 개인의 능력의 수준	지식

이에 따라 앞서 언급하였듯이, 본 연구에서는 선행연구를 바탕으로 건강소양의 구성요소에 대한 한계점을 보완하고자 하였다. 본 연구에서는 건강소양이 전인적 건강을 위한 교육적 목표라는 점을 고려하여, 건강소양의 구성요소를 건강능(能), 건강지(知), 건강심(心)으로 제시하고자 한다. 첫째, 건강능은 건강한 삶을 위해 필요한 능력으로 건강한 삶을 위한 신체활동 실천하기, 건강관련 정보 활용하여 건강한 선택하기, 타인과 건강한 관계 맺기 등으로 이루어진다. 둘째, 건강지는 건강한 삶을 위해 필요한 지식으로 건강의 의미와 중요성 이해하기, 건강의 구성요소 이해하기, 건강 관련 정보 이해하기 등으로 구성된다. 셋째, 건강심은 건강한 삶을 지속하기 위한 태도로 건강의 가치 내면화하기, 건강한 삶을

위한 실천의지 갖기, 자기주도적 삶의 태도 형성하기 등으로 구성된다. 건강소양을 구성하는 각 요소의 하위 활동은 더 추가될 수 있다.

이렇듯 건강소양은 신체활동의 맥락에서 이러한 건강능, 건강지, 건강심의 세 가지 구성요소가 통합된 개념이며, 이렇게 능지심이 통합된 건강소양은 그 실천과정에서 학습자의 체육수업, 학교생활, 그리고 일상생활을 기반으로 다시 한 번 통합된다. 건강소양의 구성요소와 그 하위 활동을 도식화하면 다음 [그림 5]와 같다.



[그림 5] 건강소양의 구성요소와 하위 활동

다. 건강소양 관련 연구

지금까지의 헬스 리터러시에 대한 연구는 의학과 보건 교육 분야에서 주로 이루어졌으며, 헬스 리터러시는 리터러시의 그 본래 의미인 읽고 쓸 줄 아는 능력인 문해력을 바탕으로 정의되었다. 이는 기본적인 건강 관련 정보를 읽고 이해하는 능력이 밑받침 되어야 바람직한 생활습관이나 건강생활을 효율적으로 실천하는 것이 가능하기 때문이라는 주장에서 비롯되었다(안은정, 권인수, 2014). 따라서 많은 연구자들은 학교 현장에서 이루어지는 헬스 리터러시 증진 프로그램이 건강과 관련된 정보에 대

한 언어적 접근성을 높여주고 궁극적으로는 학생들의 건강한 행동을 육성하며 궁극적으로 모든 건강한 선택에 영향을 미칠 것이라고 주장하였다(Diamond et al., 2011).

유·청소년에게 있어 헬스 리터러시를 증진하는 것은 매우 중요하다. Ghaddar et al.(2012)은 그 이유를 다음과 같이 제시하고 있다. 첫째, 청소년들은 평생동안의 건강한 삶을 위한 행동과 습관을 기르는 시기에 있으며, 적절한 헬스 리터러시를 갖는 것은 건강을 추구하는 삶을 지원할 수 있다. 둘째, 실제로 성인의 헬스 리터러시 정도가 건강과 관련된 다양한 문제들과 연관이 있음을 고려할 때, 청소년의 헬스 리터러시 함양은 이후 세대의 건강 관련 비용 감소 등에 긍정적인 영향을 줄 것이다. 셋째, 실제로 낮은 헬스 리터러시를 보이는 청소년들은 비만, 흡연 등 건강과는 거리가 먼 행동들을 보이는 것으로 나타났다.

국내에서 진행된 초등학생의 헬스 리터러시 연구에는 대표적으로 초등학교 5, 6학년의 건강정보문해력을 파악하기 위한 서술적 조사연구가 있었다(안은정, 권인수, 2014). 이 연구에서는 헬스 리터러시를 언어적 건강정보 문해력과 기능적 건강정보 문해력으로 나누어 독해와 수리 영역을 기반으로 한 측정도구를 사용하여 학생들의 건강소양 정도를 평가하고자 하였다. 이 연구의 결과에서는 학생들이 건강한 결과를 올바르게 판단하고 건강행위를 선택하는데 두 가지 건강정보 문해력 모두 충분하지 않은 수준이라고 결론을 짓고 있다. 그러나 이와 같이 초등학생을 대상으로 하는 헬스 리터러시 연구는 매우 부족한 실정이다.

국외의 경우, 교실 현장에서 헬스 리터러시를 증진하기 위해 주지교과에 건강 교육을 함께 실행하는 연구가 있었다(Bruselius-Jensen et al., 2017). 이 연구는 교육과정에 근거하여 학교 현장에서 헬스 리터러시를 통합적으로 제시하는 것의 중요성을 피력하였으며, 주지교과와 건강교육을 함께 통합하여 교육하는 프로그램을 실천하였으나 결과적으로 인지적 영역에만 다소 편향되었다는 제한점을 보였다. 또한, 헬스 리터러시를 증진하는 프로그램이 비용 대비 효과적이지 않고, 그 효과를 정확하게

평가하기 어렵다는 점에서 ‘Building wellness’ 라는 프로그램을 통해 학생들의 헬스 리터러시를 증진하려는 시도가 있었다(Diamond et al., 2011).

그러나 국내외에서 이루어진 헬스 리터러시 관련 연구 모두 의학교육이나 보건교육에서 이루어졌으며, 건강에 대한 정보를 이해하고 이를 활용할 수 있는 능력에 지나치게 중점을 두고 있는 것으로 보인다. 그러나 헬스 리터러시에서 ‘리터러시’는 화이트헤드의 피지컬 리터러시에서 ‘리터러시’ 그리고 운동소양에서 ‘소양’이 그러하듯, 단순히 읽고 쓰는 능력을 칭하는 문해력 그 이상의 의미이다. 따라서 헬스 리터러시는 기존의 건강정보문해력 등의 명칭을 보완할 수 있는 ‘건강소양’으로 재정의될 필요가 있다. 이러한 건강소양은 전인교육의 성격을 띠는 개념이며, 그렇기 때문에 건강 소양의 함양 또한 보다 넓은 맥락에서 지식·기능·태도, 즉 능·지·심을 하나로 통합하는 과정을 통해 이루어져야 한다.

신체활동은 건강한 삶을 추구하고 유지하는 데 있어 핵심적인 역할을 한다. 이를 고려한다면 건강소양을 위한 교육적 프로그램에서는 신체활동 중에서도 건강 증진과 가장 밀접한 관련이 있는 체력 운동을 중심으로 하여 건강한 삶을 위한 통합적 기반을 마련하는데 그 중점을 두어야 할 것이다. 따라서 본 연구에서는 이러한 건강소양의 선행연구와 그 한계점을 바탕으로, 신체활동 중 체력 운동을 통해 초등학생들의 건강소양 함양을 위한 통합적 교육 프로그램을 실천하고자 하였다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 설계

가. 연구의 패러다임 및 논리

본 연구에서는 질적 연구 방법을 활용하여 초등학생의 건강소양 함양을 위한 통합적 체력 프로그램을 구성하고 그 실천과정에서 학생들의 교육적 변화를 탐색하고자 하였다. 질적 연구는 사람들이 현상에 부여하는 의미에 따라 현상을 이해하거나 해석하려고 시도하면서 자연 상황에 있는 사물을 연구하는 것이며(Denzin & Lincoln, 2011), 이러한 질적 연구의 가장 큰 특징은 연구자가 자연스러운 상황에서 실제로 연구 참여자의 행동을 보면서 면대면으로 상호작용한다는 것이다. 본 연구는 실제 학교 현장에서 근무하는 연구자가 학교라는 맥락 안에서 자신이 가르치는 학생들의 행위를 관찰하고 그들과 이야기를 나누며 연구 참여자에 대한 심층적인 정보를 수집하는 과정을 통해 이루어졌다. 본 연구의 패러다임과 논리를 구체적으로 정리하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 프로그램 속에서 학생들의 직접 실천과정을 통해 건강소양의 함양 과정을 연구하고자 한다는 점에서 구성주의 패러다임에 기반을 두고 수행되었다. Creswell & Poth(2017)은 질적 연구에서 활용되는 대표적인 해석적 틀에 대하여 후기실증주의, 구성주의, 옹호 및 참여주의, 실용주의 네 가지로 제시하였다. 그 중 구성주의 패러다임은 사람들이 활동하는 세계를 이해하고자 하며 타인과의 상호작용 속에서 형성되는 주관적인 의미에 주목하는 해석적 틀에 해당한다(Creswell & Poth, 2017). 본 연구는 구성적 패러다임을 근거로 하여 연구자인 교사가 학교 현장에서 연구 참여자인 학생들과 직접 상호작용하며 통합적 체력프로그램을 통해 그들이 어떻게 건강소양을 함양해나가는지, 그 과정을 면밀히

파악하고자 하였다.

둘째, 본 연구는 Creswell & Poth(2017)이 제시한 내러티브(narrative), 현상학(phenomenology), 근거 이론(grounded theory), 문화기술지(ethnography), 사례 연구(case study)의 다섯 가지 질적 연구 방법 중 현상학적 연구를 주요 연구 방법으로 채택하였다. 현상학은 한 가지 현상에 대한 여러 개인들의 공통된 또는 공유된 경험을 이해하는 것이 중요할 경우 수행되며, 공통된 경험을 기반으로 어떤 실천이나 정책을 개발할 때 활용되기도 한다(Creswell & Poth, 2017). 따라서 본 연구는 현상학적 연구 방법을 바탕으로 본 프로그램에 대한 연구 참여자의 공통의 경험을 바탕으로 심층 면담을 수행하고 통합적 체력 프로그램을 통한 건강소양 함양 과정과 이 과정에서 건강소양 함양에 영향을 미친 통합적 체력 프로그램의 특성이 무엇인지 탐색하고 발견하고자 하였다.

셋째, 본 연구는 교사 연구자가 학교 현장에서 자신의 교육실천을 스스로 체계적, 반성적으로 탐구하여 개선하는 실행연구(action research)이다(이용숙, 김영천, 1998). 교사 실행 연구는 수업 개선에서 ‘밖에서 안으로’ 관점이 아닌 교사 중심적인 ‘안에서 안으로’ 관점을 취한다는 점에서 크게 주목받고 있다(Hargreaves & Fullan, 1992; Smyth, 1995). 본 연구에서는 담임 교사인 본 연구자가 직접 담당하고 있는 학급의 학생들을 대상으로 학교생활 중 교육적 프로그램을 직접 실천하여 학생들의 운동소양 함양 과정을 알아보하고자 하였다.

나. 연구 절차 및 단계

본 연구는 초등학교 현장에서의 건강소양 함양을 위한 통합적 체력 프로그램의 실천과정을 밝히고 그 효과를 탐색하는 과정을 통해 초등학교 건강활동 영역이 어떻게 지도되어야 하는지에 대한 시사점을 주고자 수행되었다. 본 연구는 연구의 틀을 구상한 2016년 12월부터 연구 집필을 마치는 2017년 12월까지 총 12개월 동안 진행되었으며, 연구의 절차를

크게 계획 수립, 자료 수집 및 분석, 결과 정리의 세 가지로 계획하였다. 자세한 연구 절차와 단계를 정리하면 다음의 [그림 6]과 같다.



[그림 6] 연구 수행의 절차 및 단계

첫째, 계획 수립 단계(2016년 12월~2017년 5월)이다. 본 연구자는 본 연구주제를 구체화하기 위해 가장 먼저 본 프로그램의 목적, 과정, 그리고 결과에 대해 고민하였다. 그 중에서도 본 프로그램의 통해 학생들이 도달하기를 소망하는 건강한 삶에 해당하는 개념을 무엇으로 설정해야 하는지 결정하기 위해 문헌 분석을 통해 다양한 국내외 선행 연구들을 정리하는 작업이 필요했다. 결과적으로 현재 교육계에 소양(literacy)에 대한 관심이 뜨거운 만큼 체육교육 분야에서도 학생들의 건강한 삶에 대한 소양을 대변할 수 있는 건강 소양의 개념을 본 프로그램의 목적으로 설정하였다. 또한 통합적 체육교육의 경험을 제공하기 위해 프로그램의 과정을 계획하기 위해 하나로 수업 등 통합적 체육교육과 관련된 다양한 사례들을 정리하였다. 마지막으로, 본 연구의 연구 참여자가 될 학생들을 만나 학생들의 개인적인 특징 및 성향을 파악하고 이를 프로그램 실행에 참고할 만한 요소로 정리하였다.

둘째, 자료 수집 및 분석 단계(2017년 6월~2017년 9월)이다. 자료 수집 및 분석 단계에서는 사전에 계획한 연구 절차 및 단계에 따라 설문지 조사, 심층 면담, 학생 건강일기, 교사 현장일지, 관찰을 실시하여 자료를 수집하였다. 연구 참여자는 유목적적 표본추출을 통해 연구자가 담당하는 학급에서 연구 수행에 적합하다고 여겨지는 초등학교 12명을 선정하

였으며, 설문지 조사와 심층 면담의 경우 초등학교의 발달 수준에 맞게 질문의 이해도를 조정하였다. 또한, 학생의 건강일기와 교사의 현장일지 모두 프로그램 과정 중에서 꾸준히 기록하도록 하였으며, 학생 관찰의 경우 관찰 노트를 활용하여 체육 수업뿐 만 아니라 학교생활 전반에 대해 이루어졌다.

자료 분석의 경우 Creswell & Poth(2017)가 제시한 나선형 자료 분석을 통해 이루어졌으며, 연구자의 확대 해석이나 오해석을 최소화하고 연구의 진실성을 확보하기 위하여 다각적 분석, 연구 참여자에 의한 검토, 그리고 동료 간 협의의 방법을 활용하였다.

셋째, 결과 정리 단계(2017년 10월~2017년 12월)이다. 결론을 짓기 전에 앞서 본 연구자는 자료 수집 및 분석을 통해 얻은 결과물을 바탕으로 본 연구 활동의 과정이 계획대로 이루어졌는지 다시 한 번 돌아본 뒤 연구의 해석적 패러다임을 바탕으로 자료를 해석하였다. 마지막으로, 초등학교의 건강 소양 함양을 위한 통합적 체력 프로그램의 실천과정과 효과에 대한 결론을 정리하였다.

2. 연구 환경

본 연구가 이루어지는 현장은 서울특별시 강서구 소재의 한 초등학교이다. 본 연구의 배경이 되는 학교는 전교생 662명에 총 29개의 학급으로 구성되어있는 중규모의 학교이다. 특히 5학년의 경우 정원이 총 97명으로 5개의 학급으로 이루어져 있어 한 학급의 학생 수가 20명이 채 안 되는 실정이다. 본 연구의 참여하는 학생들은 본 연구자가 지도하는 5학년 건강반 학생들로 총 17명(남자 10명, 여자 7명)이다.

본 연구가 이루어지는 학교는 1986년에 개교하여 깊은 역사를 지니고 있으며 이러한 까닭에 신설 학교에 비해 시설이 다소 낙후한 편이다. 학생들은 체육수업 시 보통 운동장과 다목적실을 사용하며, 5학년의 경우

각 반의 다목적실 사용이 일주일에 한 번씩 배정되어 있다. 또한, 본교의 체육 관련 용·기구는 비교적 다양하게 갖추어져 있는 편이나 실제로 체육 수업에서는 많이 활용되지 않는 것으로 보여진다.

연구 참여자들이 생활하는 학급의 경우 학교의 별관 건물에 위치하고 있어 다소 조용한 편이다. 또한 학급의 학생 수가 적은 만큼 학생들이 기본적으로 학습할 때 사용하는 공간을 제외하고도 교실에 충분한 여윌 공간이 있어 간단한 신체활동을 수행하기에 적합하다.

3. 연구 참여자

가. 연구자로서의 나

연구자 ‘나’는 서울교육대학교를 졸업하고 서울대학교 체육교육과 석사 과정 중에 있으며, 현재 서울 소재의 한 초등학교에서 5학년 아이들을 가르치고 있는 2년차 교사이다.

연구자 ‘나’는 다양한 스포츠를 할 줄 알아야 한다는 아버지의 교육 철학에 따라 초등학교에 입학하면서부터 생활체육 시설에서 수영, 스쿼시, 검도, 골프 등 많은 스포츠를 배웠다. 어떤 종목이든 한 번 시작하면 일 년 이상 꾸준히 성실하게 배웠으나 안타깝게도 배운 것 중 어느 것도 기술적으로 잘 하기도, 또 즐겁게 하지도 않았다. 운동 기술이 습득이 더딘 나는 학교체육수업이든 생활체육수업이든 항상 스포츠를 배우는 시간에는 자신감 없었고 늘 주눅 들어있었다.

스스로 운동에 소질이 없다는 생각은 곧 나 자신을 신체활동에서 멀어지게 만들었다. 외국어고등학교를 진학하게 되면서는 하루의 시간 중 대부분을 학교에서 생활하였고, 이러한 학교생활에서 내가 나의 몸을 자발적으로 움직이는 시간은 거의 없었다. 나의 몸은 점차 ‘건강한 몸’에서

벗어났다. 그러나 나는 이러한 나의 삶을 주변 어른들의 한 마디에 정당화시키곤 하였다. “지금은 공부만 해. 운동은 나중에 하면 돼.” 결국 고등학교 3학년에 접어들 때 나는 비만 판정을 받게 되었다.

고등학교 졸업 후에는 단순히 살을 빼기 위한 운동을 시작하였다. 날씬한 연예인들처럼 되는 것이 나의 하나의 목표였으며, 건강한 삶의 방식을 추구하기보다는 조금이라도 더 많은 몸무게를 빠르게 감량하는 것이 중요하였다. 그러나 이러한 몸무게에 대한 강박은 나를 정신적으로 피폐하게 만들었다. 내 마음처럼 쉽게 움직이지 않는 체중계의 바늘을 보며 나는 스스로 자괴감을 느꼈다. 내가 나 자신에 대해 주인의식을 느끼고 내 삶을 위해 노력하기 보다는 다른 사람의 잣대를 들이대며 그만큼 날씬하지 못한 나 자신을 끊임없이 괴롭혔다.

그러다 우연히 인터넷 블로그에서 한 사람의 일기를 보게 되었다. 매일 자신이 운동한 것, 먹은 것, 그리고 자신의 생각을 적은 그 일기를 보며 나는 왠지 모르게 한 번 시도해보고 싶다는 생각이 강하게 들었다. 이후 나는 체중계 위에서 몸무게를 재기 보다는 매일 일기를 적으며 나의 삶이 얼마나 건강한지 돌아보는 것에 집중하였다. 어제의 나보다 더 건강한 오늘의 나를 꿈꾸자 나에게서는 ‘얼마나 날씬해졌는지’보다 ‘얼마나 더 건강한 음식을 먹었는지’, ‘얼마나 더 건강하게 운동하였는지’, 그리고 ‘얼마나 더 나의 삶을 사랑하게 되었는지’가 중요한 문제가 되었다. 이 과정을 통해 나는 실제로 더 건강해졌으며, 또 더 행복해졌다.

어느 날 나는 나의 이러한 변화와 깨달음을 조금 더 의미 있게 발전시키고 싶다는 생각, 더 구체적으로는 나와 같은 어려움을 겪고 있을 아이들을 위해 도움을 주고 싶다는 생각이 들었다. 운동을 잘 하지 못 한다는 생각에 점차 신체활동을 포기하는 아이들, 날씬한 몸에 대한 맹목적인 갈망을 품는 아이들, 그리고 궁극적으로 건강한 삶에서 점차 멀어지고 있는 아이들을 평생에 걸쳐 건강한 삶을 추구할 수 있는 교육적 기반을 마련해주고 싶다는 것이 내 삶에서 하나의 목표가 되었다.

나는 이러한 목표를 실현하기 위해 2015년 보디빌딩 종목 생활스포츠

지도사 2급 자격증을 취득하고, 서울대학교 사범대학 체육교육과 대학원 석사과정에 진학하였다. 건강한 삶을 위한 교육적 활동들을 구성하기 위해서는 나 스스로 운동을 비롯하여 건강에 대한 전문적인 지식들을 학습하고 체육 전문인로서 나의 전문성을 함양해야 한다는 생각에서였다. 그러나 이러한 과정을 통해 내가 깊게 느낀 것은 나 자신을 실지로 움직이게 하는 것은 운동을 잘 하는 것, 잘 아는 것, 좋아하는 것 그 어느 것 하나만으로 이루어지는 것이 아니라 모든 것이 하나로 작용한다는 것이었다.

이러한 연구자 ‘나’의 개인적인 경험은 본 논문의 연구 주제를 정하는데 결정적인 계기가 되었다. 본 연구자는 학교 체육수업을 떠나서 자신의 생활 속에서 건강한 삶을 추구하고 꾸준히 노력하기 위해 초등학교 현장에서 건강활동이 어떻게 지도되어야 하는지 통합적 체력프로그램을 통해 그 해답을 찾고자 한다.

나. 연구 참여자

질적 연구에서는 연구자가 현장에서 많은 시간을 보내면서 폭 넓은 자료를 수집하고, 접근, 관계 형성, 그리고 ‘내부자’ 관점을 얻기 위해 현장 이슈에 몰두해야 한다(Creswell & Poth, 2017). 이러한 점을 고려하여 본 연구는 연구자가 많은 시간을 함께 보내며 생활 및 학습 지도를 하고 있는 학생들을 연구 참여자로 선정하고, 학생과의 신뢰 관계를 형성하여 이를 바탕으로 밀착된 정보를 얻고자 하였다.

본 연구의 연구 참여자는 서울특별시 강서구 소재의 한 초등학교 5학년 건강반 학생들이다. 본 연구의 연구 참여자가 모집될 집단은 연구자가 담당하고 있는 학급의 학생들로서 총 17명(남자 10명, 여자 7명)의 다소 소규모 학급에 해당한다. 본 연구 참여자는 다른 과목에 비해 체육수업을 좋아하는 편이며, 특히 피구와 축구 등 경쟁적 게임 위주의 활동에 관심이 많다.

연구가 수행되는 초등학교 주변에는 아파트 단지가 밀집되어 있어 연구 참여자 간 경제적 환경의 격차는 크지 않은 편이다. 그러나 다른 지역에 비해 상대적으로 교육열이 높지 않아 학생들의 학습 수준 또한 높지 않은 것으로 판단된다.

본 연구의 연구 참여자는 연구자가 담당하고 있는 학급의 17명의 학생들 중 12명의 학생이다. 본 연구에서의 연구 참여자를 모집하는 과정은 서울대 연구윤리심의위원회의 심의 완료 후 교실 게시판에 연구 모집 문건을 게시하고 연구 참여에 대한 자발적인 동의를 보인 학생들을 대상으로 이루어졌다. 연구 참여자에 대한 세부 정보는 아래 [표 7]과 같다.

[표 7] 연구 참여자 정보

	이름(가명)	성별	체육수업 및 학교생활에서의 특징
1	김명랑	여	운동기능과 체육수업에 대한 자신감이 다소 부족함
2	김사랑	여	성격이 활달하며 평소 학교생활에서 자기주장이 강함
3	김행복	여	운동하기를 싫어하며 다이어트에 대한 부담감이 있음
4	진민음	남	평소 자기 주관이 뚜렷하며 자기 표현력이 뛰어남
5	박책임	남	체육수업에 적극적으로 참여하며 성격이 유순함
6	백밝음	남	매사에 밝고 활달하며 자기 표현력이 뛰어남
7	유선행	남	조용한 성격이며 평소 운동보다 독서를 즐겨함
8	지성실	여	체력수준 및 운동기능이 뛰어나고 매사에 최선을 다함
9	전열정	여	체육수업에 대한 열정이 뛰어나며 활발한 성격임
10	한존중	남	체육수업에 대한 집중력과 자신감이 다소 부족함
11	신희망	여	성격이 침착하여 모든 일을 꼼꼼하고 책임감 있게 해냄
12	노협동	남	체력수준 및 운동기능이 뛰어나며 리더십이 있음

4. 자료 수집

자료수집이란 드러나는 연구 질문들에 답하기 위해 좋은 정보를 수집하려는 목적을 가진 일련의 상호 관련된 활동들이며, 이때 연구자는 복합적인 형태의 자료를 수집하고 이를 적절한 형태로 요약해야 한다(Creswell & Poth, 2017).

본 연구에서는 연구자가 초등학교 현장에서 연구 참여자들과 함께 생활하며 연구 참여자들이 연구에 대한 유용한 정보를 제공할 수 있도록 라포를 형성하고(Creswell & Poth, 2017), 이를 바탕으로 개방형 설문조사, 심층면담, 학생 건강일기, 교사 반성일기, 관찰의 방법을 활용하여 초등학생의 건강소양 함양을 위한 통합적 체력 프로그램의 실천과정 및 효과에 대한 질적 자료를 수집하고자 하였다.

가. 개방형 설문조사

본 연구에서는 프로그램 사전과 사후 총 2회에 걸쳐 개방형 설문조사를 실시하였다. 프로그램 사전 개방형 설문조사의 경우 연구 참여자의 체육수업에 대한 경험 및 인식, 건강 및 체력에 대한 이해도, 건강 증진을 위한 실천도, 프로그램 요구사항 등을 파악하기 위한 질문으로 구성되었다. 프로그램 사전 설문조사의 주요 내용은 다음 [표 8]과 같다.

[표 8] 프로그램 사전 설문조사의 주요 내용

범주	내용
체육수업에 대한 경험 및 인식	<ul style="list-style-type: none"> ○ 여러분은 체육수업을 좋아하나요? 왜 그런가요? ○ 여러분이 체육수업 중에서 가장 좋아하는 활동은 무엇인가요? ○ 지금까지 했던 체육수업에서 주로 경험한 것을 5가지만 적어보세요. ○ 여러분은 우리가 왜 체육을 한다고 생각하나요? ○ 체육 수업에서 한 활동 중에서 건강과 관련해서 기억에 남는 활동이

범주	내용
	있나요? 있다면 구체적인 예를 적어주세요.
건강에 대한 이해도	<ul style="list-style-type: none"> ○ ‘건강은 □이다.’라는 문장을 완성해보세요. 왜 그렇게 생각했나요? ○ 나의 건강 정도는 10점 만점에 몇 점정도 된다고 생각하나요? 왜 그런가요? ○ 우리가 건강해지기 위해서는 어떤 노력을 해야 할까요?
체력에 대한 이해도	<ul style="list-style-type: none"> ○ ‘체력은 □이다.’라는 문장을 완성해보세요. 왜 그렇게 생각했나요? ○ 나의 체력은 10점 만점에 몇 점정도 된다고 생각하나요? 왜 그렇게 생각했나요? ○ 체력이 좋아지기 위해서는 어떤 노력을 해야 할까요?
건강 증진을 위한 실천도	<ul style="list-style-type: none"> ○ 여러분은 평소에 학교 끝나고 집에서 무엇을 하나요? ○ 여러분이 평소에 학교에서 무엇을 하나요? <ul style="list-style-type: none"> - 체육수업에서는 무엇을 하나요? - 쉬는 시간에는 무엇을 하나요? - 점심시간에는 무엇을 하나요? ○ 여러분은 건강에 대한 정보를 어디에서 얻나요? ○ 여러분은 건강에 대한 정보를 평소에 어떻게 활용하나요?
프로그램에 대한 요구	<ul style="list-style-type: none"> ○ 체육수업 중 어떤 활동을 제일 하고 싶은가요? 왜 그런가요? ○ 건강해지기 위해 프로그램 중에서 어떤 활동을 하면 좋을까요? ○ 체력을 기르기 위해 프로그램 중 어떤 활동을 하면 좋을까요? ○ 학생들이 체육수업을 통해 건강한 삶을 살아가게 하기 위해, 여러분이 선생님이라면, 체육수업에서 어떤 활동을 할 것인가요? ○ 건강한 삶을 살기 위해 체력을 기르는 프로그램을 만들 때 도움이 될 수 있는 의견이나 아이디어가 있다면 적어주세요.

프로그램 사후 개방형 설문조사의 경우 연구 참여자의 프로그램에 대한 경험 및 인식, 건강 및 체력에 대한 이해도의 변화, 건강 증진을 위한 실천도 변화, 프로그램에 대한 의견 등을 파악하기 위한 질문으로 구성되었다. 프로그램 사후 설문조사의 주요 내용은 다음 [표 9]와 같다.

[표 9] 프로그램 사후 설문조사의 주요 내용

범주	내용
프로그램에 대한 경험 및 인식	<ul style="list-style-type: none"> ○ 프로그램에서 했던 체육수업에 대한 생각과 느낌을 적어주세요. ○ 프로그램에서 했던 생활 속 활동 등에 대한 생각과 느낌을 적어주세요. ○ 프로그램에서 했던 활동 중 가장 기억에 남는 활동이 무엇인지 그 이유와 함께 적어주세요. ○ 이전에 여러분이 경험한 체육수업과 이번 프로그램이 다르다고 생각하나요? 다르다면 어떤 점이 다른가요?
건강에 대한 인식 변화	<ul style="list-style-type: none"> ○ ‘건강은 □이다.’라는 문장을 완성해보세요. 왜 그렇게 생각했나요? ○ 프로그램 경험 후 지금 나의 건강 정도는 10점 만점에 몇 점정도 된다고 생각하나요? 왜 그런가요? ○ 프로그램 이후 여러분은 건강해지기 위해 앞으로 무엇을 할 것인가요?
체력에 대한 인식 변화	<ul style="list-style-type: none"> ○ ‘체력은 □이다.’라는 문장을 완성해보세요. 왜 그렇게 생각했나요? ○ 프로그램 경험 후 지금 나의 체력은 10점 만점에 몇 점 정도 된다고 생각하나요? 왜 그렇게 생각했나요? ○ 프로그램 이후 여러분은 체력을 기르기 위해 앞으로 무엇을 할 것인가요?
건강 증진을 실천도	<ul style="list-style-type: none"> ○ 프로그램 이후 여러분이 프로그램에서 배운 것 중에 평소에 생활에서 가장 많이 실천하고 있는 것은 무엇인가요? ○ 프로그램 이후 여러분이 건강해지기 위해 평소에 집에서 실천하고 있는 것은 무엇인가요? ○ 프로그램 이후 여러분이 건강해지기 위해 평소에 학교에서 실천하고 있는 것은 무엇인가요? <ul style="list-style-type: none"> -체육수업에서는 무엇을 실천하나요? -쉬는 시간에는 무엇을 실천하나요? -점심시간에는 무엇을 실천하나요? ○ 프로그램 이후 여러분은 건강에 대한 정보를 어디에서 얻나요? ○ 프로그램 이후 여러분은 건강에 대한 정보를 평소에 어떻게 활용하나요?
프로그램에 대한 의견	<ul style="list-style-type: none"> ○ 프로그램을 하면서 느꼈던 점이나 소감을 간단히 적어주세요. ○ 이 프로그램에서 고쳐야 할 점이 있다면 이야기해주세요.

나. 심층면담

심층면담(in-depth interview)은 질적 연구의 대표적인 연구 방법 중 하나이다(김영천, 2006). 연구 주제에 적절한 자료를 수집하기 위하여 본 연구자는 심층 면담을 수행하기 전 개방형 질문으로 구성된 면담 지침서(Kvale & Brinkmann, 2009)를 준비할 것이며, 이러한 개방형 질문들은 체육수업 경험과 생각, 건강 및 체력에 대한 인식 등에 대해 연구 참여자인 초등학생이 이해할 수 있는 수준에 맞게 진술하였다. 그러나 본 연구에서는 이러한 면담 지침서를 참고하되 피면담자의 답변에 따라 새로운 질문을 허용하는 반구조화된 면담(semi-structured interview)(Patton, 2002)을 활용하여 면담에서 발생할 수 있는 유동적인 상황을 연구 과정에 충분히 활용하고자 하였다.

본 연구의 심층면담은 피면담자가 면담에 충분히 집중할 수 있는 환경을 제공하기 위해(Creswell & Poth, 2017) 방과후에 5학년 건강반 교실 및 교내 상담실에서 이루어졌다. 면담은 12명의 연구 참여자 중 면담에 동의하지 않은 학생을 제외한 11명을 대상으로 연구 기간 중 공식적으로 약 30~40분씩 두 번에 걸쳐 프로그램 사전 면담과 프로그램 사후 면담으로 이루어졌다. 또한, 연구 수행 중 연구자가 꼭 필요하다고 생각되는 순간에는 간단한 비공식적인 면담 또한 진행되었다. 사전 면담의 경우 체육수업에 대한 경험 및 인식, 건강 및 체력에 대한 인식, 프로그램에 대한 요구로 세부 영역이 나뉘어 질문이 구성되었다. 프로그램 사전 면담의 주요 내용은 [표 10]과 같다.

[표 10] 프로그램 사전 면담의 주요 내용

범주	내용
체육수업에 대한 경험 및 인식	<ul style="list-style-type: none"> ○ 작년 선생님은 여러분들에게 체육을 어떻게 가르쳐주셨나요? ○ 여러분이 경험한 체육 수업 중에서 가장 기억에 남는 체육수업은 무엇이었나요? ○ 여러분은 체육수업을 좋아하나요? 왜 그런가요?

범주	내용
건강에 대한 이해도	<ul style="list-style-type: none"> ○ 건강과 관련된 단어를 떠오르는 대로 5가지 말해보세요. ○ 여러분이 주변에서 건강하다고 생각하는 사람은 누구인가요? 그 사람은 어떠한 특징이 있나요? ○ 건강하다는 것은 어떤 점에서 여러분에게 도움이 될까요? ○ 우리가 건강해지기 위해서는 평소에 어떤 노력을 해야 할까요?
체력에 대한 이해도	<ul style="list-style-type: none"> ○ 체력과 관련된 단어를 떠오르는 대로 5가지 말해보세요. ○ 여러분이 주변에서 체력이 좋다고 생각하는 사람은 누구인가요? 그 사람은 어떠한 특징이 있나요? ○ 체력이 좋은 것은 어떤 점에서 여러분에게 도움이 될까요? ○ 체력이 좋아지기 위해서는 평소에 어떤 노력을 해야 할까요?
건강 증진을 위한 실천도	<ul style="list-style-type: none"> ○ 여러분이 건강해지기 위해 평소에 집에서 실천하고 있는 것은 무엇인가요? ○ 여러분이 건강해지기 위해 평소에 학교에서 실천하고 있는 것은 무엇인가요? <ul style="list-style-type: none"> - 체육수업에서는 무엇을 하나요? - 쉬는 시간에서는 무엇을 하나요? - 점심시간에는 무엇을 하나요? ○ 여러분이 건강해지기 위해 꼭 필요하지만, 평소에 잘 실천하지 못 하는 것은 무엇인가요? ○ 여러분은 건강에 대한 정보를 어떻게 얻고 활용하나요?
프로그램의 방향	<ul style="list-style-type: none"> ○ 체육 교과서 속 그림을 보고 체육수업 중 어떤 활동을 제일 하고 싶은지 골라 보세요. 왜 그런가요? ○ 건강해지기 위해 프로그램 중에서 어떤 활동을 하면 좋을까요? ○ 체력을 기르기 위해 프로그램 중 어떤 활동을 하면 좋을까요? ○ 학생들이 체육수업을 통해 건강한 삶을 살아가게 하기 위해, 여러분이 선생님 이라면, 체육수업에서 어떤 활동을 할 것인가요?

사후 면담의 경우, 프로그램 실행 후에 프로그램의 효과에 대해 알아보기 위한 목적으로 진행되었으며, 프로그램에 대한 경험 및 인식, 능지심의 변화, 건강 및 체력에 대한 인식 변화, 그리고 프로그램에 대한 의견의 세부 영역으로 나누어 질문이 구성되었다. 사후 면담의 경우는 학생들의 답변의 양과 질을 위해 프로그램 중 찍은 사진은 활용하여 면담

을 진행하였다. 프로그램 사후 면담의 주요내용은 다음 [표 11]과 같다.

[표 11] 프로그램 사후 면담의 주요 내용

범주	내용
프로그램에 대한 경험 및 인식	<ul style="list-style-type: none"> ○ 여러분이 경험한 프로그램은 어떤 프로그램이었는지 설명해주세요. ○ 프로그램을 하면서 가장 재미있는 경험은 무엇이었나요? ○ 프로그램을 하면서 가장 힘들었던 경험은 무엇이었나요? ○ 이전에 여러분이 경험한 체육수업과 이번 프로그램이 다르다고 생각하나요? 다르다면 어떤 점이 다른가요? ○ ‘이 프로그램은 □이다.’라는 문장을 완성해보세요. 왜 그렇게 생각했나요? ○ 만약 친구에게 이 프로그램을 추천해준다면 어떻게 말해주고 싶나요?
건강에 대한 능지심의 변화	<ul style="list-style-type: none"> ○ 프로그램을 하면서 나는 어떤 노력을 했나요? ○ 프로그램을 경험하고 내가 새롭게 알게 된 것은 무엇인가요? ○ 프로그램을 경험하고 내가 새롭게 할 수 있게 된 것은 무엇인가요? ○ 프로그램을 경험하고 내가 새롭게 느낀 것은 무엇인가요? ○ 여러분이 건강해지기 위해 평소에 집에서 실천하고 있는 것은 무엇인가요? ○ 여러분이 건강해지기 위해 평소에 학교에서 실천하고 있는 것은 무엇인가요? <ul style="list-style-type: none"> - 체육수업에서는 무엇을 하나요? - 쉬는 시간에서는 무엇을 하나요? - 점심시간에는 무엇을 하나요? ○ 프로그램 이후 여러분은 건강에 대한 정보를 어떻게 얻고 활용하나요?
건강에 대한 이해도 변화	<ul style="list-style-type: none"> ○ 건강과 관련된다고 생각하는 단어를 모두 말해보세요. ○ 프로그램을 경험하고 여러분이 주변에서 건강하다고 생각하는 사람은 누구인가요? 그 사람은 어떤 특징이 있나요? ○ 프로그램 이후 여러분은 건강해지기 위해 무엇을 노력할 것인가요?
체력에 대한 이해도 변화	<ul style="list-style-type: none"> ○ 체력과 관련된다고 생각하는 단어를 모두 말해보세요. ○ 프로그램을 경험하고 여러분이 주변에서 체력이 좋다고 생각하는 사람은 누구 인가요? 그 사람은 어떤 특징이 있나요? ○ 프로그램 이후 여러분은 체력을 기르기 위해 무엇을 노력할 것인가요?
프로그램에 대한 의견	<ul style="list-style-type: none"> ○ 프로그램 활동 중 나에게 가장 도움이 되었다고 생각하는 활동은 무엇인가요? ○ 프로그램이 효과적으로 운영되기 위해서 가장 중요한 것은 무엇인가요? ○ 이 프로그램에서 잘된 점과 고쳐야할 점이 있다면 이야기해주세요.

심층면담을 수행할 때는 충분한 기록을 위하여 면담자와 피면담자 모두의 목소리를 녹음할 수 있도록 두 개의 휴대폰으로 녹음기 어플리케이션을 준비하였으며, 녹음이 되지 않을 만약의 상황을 대비하여 면담 중에 연구자는 지속적으로 중요한 내용을 면담 지침서에 기록하였다. 또한 수집된 자료를 가능한 보다 정확하게 보존하기 위하여 면담이 진행된 후 최대한 빠른 시일 내에 면담 내용을 전사하였다.

다. 학생 건강일기

본 연구에서 학생들은 프로그램 중 체육수업 혹은 일상생활 속 활동을 통해 자신이 얼마나 건강해졌는지를 돌아보고 이를 ‘알게 된 것’, ‘할 수 있게 된 것’, ‘느낀 것’의 세 가지 측면에서 대해 일기 형식으로 작성하도록 하였다. 학생 건강일기를 활용하는 데 있어서 연구의 주안점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구자는 연구 참여자가 초등학생임으로 고려하여 건강일기의 기본적인 형식은 제공하지만 그 형식을 바탕으로 자신이 최대한 자유롭게 표현할 수 있도록 하였다. 다시 말해 학생들은 보통의 일기처럼 줄글 형식으로 쓰기를 강요받지 않고 그림 혹은 시와 같이 자유로운 형식으로 표현할 수 있었다.

둘째, 본 연구자는 주 1회 학생들의 건강일기를 확인하지만 연구 참여자 학생들로 하여금 자신의 생활 속에서 꾸준하고 성실하게 써나갈 수 있도록 지도하였다. 학생들에게 일기를 쓰는 행위보다는 자신의 건강을 성찰하며 주도적으로 가꾸어나가는 과정이 중요함을 강조할 것이며, 연구를 위한 ‘좋은 변화’를 가장하지 않고 진솔하게 쓸 수 있도록 격려했다.

셋째, 연구 참여자의 건강일기는 담임교사인 본 연구자와 연구 참여자 간의 다소 비밀스런 기록이지만, 친구들과 함께 공유했을 때 도움이 될 만한 유익한 내용이 있는 경우에는 참여자 본인의 동의를 얻고 이를 발

표할 수 있도록 하였다. 연구 참여자인 학생들이 나만의 경험에 오롯이 몰두되는 것이 아니라 타인의 경험을 간접 체험할 수 있는 기회를 마련하고자 하였다.

라. 교사 반성일지

질적 연구에서 반성 일지 작성은 연구에 대한 연구자의 방법론적 시각의 변화와 발전, 연구문제의 심화과정 등을 고찰해 줄 수 있는 유익한 평가 자료로서 활용된다(이용숙, 김영천, 1998). 본 연구에서 교사인 본 연구자는 프로그램을 실행해나가며 새롭게 알게 된 것, 지난 활동에 대한 반성 및 앞으로의 수정 사항, 프로그램에 대한 고민 등을 교사 반성일지를 통해 꾸준히 기록하였다. 본 프로그램이 체육수업 뿐만 아니라 전반적인 학교생활을 아울러 실행되는 점을 고려하여 본 연구자에게 의미 있는 사건이나 생각이 있을 때는 언제든지 교사 반성일지에 그것을 기록하여 한글 파일로 저장하였다.

마. 관찰

관찰은 질적 연구에서 자료 수집을 위한 핵심 도구 중 하나이며 (Creswell & Poth, 2017), 그것은 관찰자의 오감 혹은 도구를 사용하여 연구 현장에서의 현상을 기록하는 행위이다(Angrosino, 2007). 본 연구자는 학생들의 체육 교과 지도와 생활 지도를 모두 맡고 있는 학급의 담임교사인 만큼 체육수업과 학교에서의 연구 참여자의 생활을 ‘관찰참여자’의 역할에서 수행하였다. 이를 통해 본 연구자는 관찰참여자의 입장에서 학생들과 함께 프로그램에 참여하며 내부인의 관점에서의 자료를 얻고자 노력하였다.

본 연구에서 연구자는 체육 시간 및 학교생활 속에서 연구 참여자들이 프로그램에 참여하는 과정을 있는 그대로 관찰하였으며, 본 연구에서 관

찰을 수행하는 데 있어 주안점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구자는 연구 현장에서 학생들의 프로그램 실천 과정을 있는 그대로 기록하되, 관찰 중 의미 있는 현상이 포착될 경우 그것을 보다 명확화하기 위해 연구 참여자들에 대한 간헐적이고 짧은 면담을 진행하였다. 이는 두 차례에 걸친 공식적인 심층 면담을 보완하고 보다 살아있는 현장 자료를 얻기 위함이었다.

둘째, 본 연구자는 연구 현장에서 관찰을 할 때 항상 필드노트를 작성하며 프로그램 중 연구 참여자가 보이는 말과 행동을 최대한 구체적으로 기록하였다. 심층면담, 학생 건강일기, 그리고 교사의 반성일지가 개인의 주관적인 기억과 생각에 의존한다는 점을 고려할 때, 필드노트를 활용한 관찰을 통해 보다 객관적인 자료를 수집하고자 노력하였다.

4. 자료 분석 및 해석

질적 분석은 수집된 자료들에 일련의 질서, 체계, 그리고 의미를 부여하는 과정이며(Marshall & Rossman, 1989), 질적 연구에서 자료 분석은 분석을 위해 자료를 준비하고 조직화하는 것으로 구성된다(Creswell & Poth, 2017). 질적 연구에서 분석은 자료수집과 동시에 시작되며, 자료 수집이 계속되면서 자료 분석 또한 점진적으로 발전한다(이용숙, 김영천, 1998). 질적 자료 분석의 일반적인 절차는 자료를 의미 있는 조각들로 묶어 이름을 붙이는 과정인 ‘코딩’ 후 그것을 더 큰 범주인 주제로 묶어 그래프, 표, 차트 등으로 비교하는 것으로 설명된다(Creswell & Poth, 2017). 따라서 본 연구에서는 질적 연구 분석의 일반적인 절차에 따라 ‘전사’, ‘주제별 약호화’, 그리고 ‘주제의 생성’에 따라 자료 분석을 수행하였다.

전사 단계에서, 본 연구자는 연구 참여자와 함께 진행한 심층 면담, 개

방형 설문지, 학생 건강일기, 교사 반성일지, 그리고 관찰에 활용한 필드 노트를 체계적으로 정리하고 기록하였다. 주제별 약호화 단계에서는 전사한 내용을 바탕으로 특정한 용어와 이름으로 묶어 특정 텍스트의 내용이 가는 의미를 함축적으로 표현해 줄 수 있는 주제적 용어로 표현하였다(Miles & Huberman, 1994). 마지막 주제 생성 단계에서는 주제별 약호화 단계에서의 자료를 바탕으로 이를 전체적으로 포섭하여 설명해 줄 수 있는 새로운 의미를 생성하였다(이용숙, 김영천, 1998).

5. 연구의 진실성 및 윤리

가. 연구의 진실성

연구자는 연구 참여자들이 말하는 것에 대한 정확한 반영자가 되기 위하여(Creswell & Poth, 2017) 연구 참여자가 진술한 경험에 대해 자신이 올바르게 이해하고 해석하였는지를 검토해야 한다.(이용숙, 김영천, 1998). 본 연구에서는 충분한 연구의 진실성을 확보하기 위하여 다각적 분석(triangulation), 연구 참여자에 의한 검토(member checking), 동료 간의 협의(peer briefing)의 세 가지 전략을 활용하였다.

첫째, 다각적 분석(triangulation)은 ‘삼각 검증’으로 불리기도 하며 이는 여러 가지 원천에서 나온 자료들을 확증하고 다원화하는 과정을 의미하였다(Creswell & Poth, 2017). 본 연구자는 설문지와 심층 면담을 통한 학생 의견, 수업 관찰 자료, 교사와 학생의 일지 등 다양한 형태의 자료를 활용하여 이를 통합적으로 분석하는 과정을 통해 연구자의 해석적 오류를 막고자 노력하였다.

둘째, 연구 참여자에 의한 검토(member checking)는 연구 참여자 중 일부를 선정하여 임의적 분석과 도출된 결론에 대해서 그 결과의 타당성을

점검하고 재평가 받는 과정을 의미한다(김영천, 2006). 본 연구 참여자인 학생들은 건강 소양 함양을 위한 통합적 체력 프로그램이라는 공통의 경험을 가지고 있으므로, 이들이 연구 결과를 확인하는 과정을 통해 본 연구자는 연구 결과에 대한 보다 정확한 해석을 확보하고자 노력하였다.

셋째, 동료 간 협의(peer briefing)는 연구자의 연구에 관여하지는 않으나 연구의 배경이나 학문 분야가 같은 연구 동료를 선정하여 자신의 질적 분석과 해석에 대한 그들의 관점과 조언과 평가를 구하는 활동을 의미한다(이용숙, 김영천, 1998) 본 연구는 서울대학교 사범대학 체육교육과 스포츠 교육학 전공의 전문가들을 선정하여 정기적으로 연구에 대한 조언을 받는 과정을 통해 본 연구의 방법적 오류와 해석적 오류를 최소화하고자 하였다.

나. 연구의 윤리

의미에 따라 현상을 이해하고 해석하는 질적 연구에서는 연구를 수행하기 전, 자료를 수집하고 분석할 때, 결과를 보고 할 때 등 연구의 전 과정에서 윤리적 문제들을 항상 고려해야 한다(Creswell & Poth, 2017). 따라서 본 연구의 윤리적 수행을 위하여 본 연구자는 연구의 과정에서 다음과 같은 사항에 유의하였다.

첫째, 연구 현장인 초등학교의 관리자, 연구 참여자인 학생, 그리고 초등학생인 연구 참여자의 학부모에게 연구의 목적을 충분히 알리고 연구에 대한 동의를 서면으로 받았다. 이 과정에서 연구자는 연구 참여 동의서에 서명하지 않을 수 있음을 알리고 동의서에 서명하지 않아도 어떠한 부당한 결과도 없을 것임을 설명하였다.

둘째, 자료를 수집할 때는 연구 참여자인 학생들과 신뢰 관계를 바탕으로 연구를 수행하되, 담임교사의 권력을 부당하게 이용하거나 유도 질문하여 연구자가 원하는 답변을 이끌어 내지 않기 위해 노력을 기울였다. 본 연구자는 자료 수집의 과정에서 학생의 의견을 충분히 듣고 이를

내부자적 관점에서 연구에 활용하고자 하였다.

셋째, 자료를 분석하고 보고할 때, 연구 참여자의 사생활을 보호하기 위한 대안을 마련하였다. 본 연구에 참여하는 학생들의 개인적인 정보가 노출되지 않도록 학생의 실명 대신 가명을 사용하였으며, 자료를 통해 개인이 식별되지 않도록 적절히 재구성된 이야기를 연구에 활용하였다. 또한, 사진 등 자료를 활용할 때에도 개인의 얼굴이 드러난 경우에는 모자이크 처리를 하였다.

넷째, 본 연구자는 연구윤리교육 프로그램인 CITI 교육(Collaborative Institutional Training Initiative Program)을 2016년 7월 9일 이수하였으며, 서울대학교의 연구윤리심의위원회 IRB(Institutional Review Board)에 의해 본 연구에 대한 심의가 인정되었다.

IV. 연구 결과 및 논의

연구 결과는 다음과 같이 세 단계로 구성되었다. 첫째, 통합적 체력 프로그램의 목적, 구성 원리, 내용을 중심으로 통합적 체력 프로그램이 어떻게 실천되었는지에 대해 구체적으로 기술하였다. 둘째, 통합적 체력 프로그램을 통해 나타난 초등학생의 건강소양 변화를 건강능, 건강지, 건강심의 세 가지 측면에서 분석하였다. 셋째, 초등학생의 건강소양 함양에 영향을 준 통합적 체력 프로그램의 특성에 대해 탐색하였다.

1. 통합적 체력 프로그램의 구성 및 실천

가. 프로그램의 목적

본 프로그램은 국가수준 체육과 교육과정에 근거하여 그 목표, 내용, 방법을 적절히 재구성하여 내실 있는 초등학교 건강교육의 방향을 제시함에 목적이 있다. 이에 따라 본 프로그램의 목적을 서술하기에 앞서 본 프로그램의 목적이 어떠한 배경에서 설정되었는지 국가수준 체육과 교육과정에 대해 간단하게 살펴볼 필요가 있다.

2009 개정 체육과 교육과정은 건강, 도전, 경쟁, 표현, 그리고 여가의 다섯 가지 신체 활동 가치를 중심으로 각 영역에 대한 구체적인 체육과 교과 목표를 제시하였다(교육과학기술부, 2011). 2009 개정 체육과 교육과정에 따라 초등학교 건강교육을 담당하고 있는 건강 활동 영역은 ‘건강에 대한 지식을 탐구하고 이를 토대로 심신의 건강을 증진하고 관리하며, 건강의 제 문제를 해결할 수 있는 합리적 의사결정능력을 함양’하는데 그 중점을 두었다(교육과학기술부, 2011).

그러나 2015 개정 교육과정의 등장과 함께 교과 역량이 주목받기 시작하면서 건강활동 영역의 목표 또한 변화를 맞이하였다. 2015 개정 체육

과 교육과정은 ‘체육 교과 교육을 통해 학습되기를 기대하는 보편적인 능력’ 중 하나로 건강 관리 능력을 제시하며, 이러한 건강 관리 능력의 함양을 건강 활동 영역의 지향점으로 보고 있다(교육부, 2015). 2009 개정 교육과정과 2015 개정 교육과정에서 나타난 건강활동 영역의 목표와 지향점을 간단히 살펴보면 아래 [표 12]와 같다.

[표 12] 2009 개정 교육과정과 2015 개정 교육과정의 건강 활동 영역 목표 비교

시기 내용	2009 개정 교육과정 (가치 중심 교육과정)	2015 개정 교육과정 (역량 중심 교육과정)
건강활동 영역 목표	신체활동과 건강의 관계를 이해하고 건강 증진에 필요한 지식과 운동 방법을 습득하며 실천하는 태도와 능력을 기른다.	건강의 가치를 이해하고 건강 및 체력을 증진하며 건강관리를 지속적으로 실천한다.
건강활동 영역의 지향점	[건강] 개인이 질병이나 결함 없이 몸과 마음의 평안을 유지할 수 있을 뿐 아니라 사회적으로도 조화로운 삶을 살아갈 수 있는 능력을 추구하는 가치이며, 지속적으로 활기차고 행복한 삶을 가꾸어 가는데 기초가 되는 가치	[건강관리 능력] 신체적 건강과 체력 증진, 여가 선용 등의 건강한 생활 습관 형성을 도모하고, 건전한 사회와 안전한 환경을 구성, 유지할 수 있는 합리적 사고와 태도를 배양할 수 있는 능력

건강은 단순히 신체적 건강뿐만 아니라 정신적 건강, 사회적 건강, 더 나아가 영적 건강까지 포함하는 다면적인 개념이다(박미림, 2017). 그러나 [표 12]에서도 제시되었듯, 2009 개정 교육과정과 2015 개정 교육과정 모두 건강활동 영역의 목표를 서술하는 데 있어 건강의 다면적인 의미를 충실히 반영하기보다는 다소 신체적 건강에 편향된 것으로 보인다. 또한, 2009 개정 교육과정에서 2015 개정 교육과정으로 변화하면서는 ‘마음의 평안을 유지할 수 있을 뿐만 아니라 사회적으로도 조화로운 삶을 살아갈 수 있는 능력’이라는 부분이 사라지면서 이러한 불균형이 더욱 두드러지고 있다.

또한, 2015 개정 교육과정에서 건강활동 영역의 지향점으로 새롭게 제

시하고 있는 ‘건강관리 능력’은 건강에 대한 담론 중 개인적 책임감 담론의 색채가 짙어 건강관리에 대한 책임이 개인에게 지나치게 옮겨질 수 있다는 우려가 있다(박미림, 2017). 실제로 한 사람의 건강은 단순히 개인적 책임이라기보다 사회 문화적 환경에 많은 영향을 받는 만큼 이러한 건강 영역의 목표를 보완하려는 노력이 필요하다.

따라서 총체적으로 건강한 삶의 양식과 이를 평생 동안 지속해 나갈 수 있는 자질을 기르기 위해 본 프로그램은 건강교육의 목표로서 건강소양 함양을 제안하고자한다. 본 연구는 기존 선행 연구의 헬스 리터러시(Health Literacy)가 건강관리에 대해 건강정보에 대한 접근성과 이해력에 지나치게 초점을 두고 있다는 점을 고려하여, 이를 건강한 삶의 양식을 교육하기 위한 건강소양의 개념으로 보완하고자 하였다. 앞서 본 연구는 건강소양에 대한 포괄적인 정의를 다음과 같이 내린 바 있다.

건강소양은 일생동안 건강한 삶을 지속하기 위한 능·지·심이다. 그리고 건강한 삶을 지속하기 위한 능·지·심은 기본적으로 신체활동을 바탕으로 하여 함양된다.

건강소양을 지니고 있는 사람은 단순히 ‘신체적으로 건강한 사람’이 아니라 능·지·심을 갖춘 ‘전인적으로 건강한 사람’이다. 건강소양을 갖춘 사람은 간단히 말하자면, 건강의 다차원적 의미와 그러한 건강을 구성하고 있는 세부 영역들에 대해 잘 알고 있으며, 생활 속에서 신체활동을 포함한 건강한 행동을 적극적으로 실천하고, 건강한 삶에 대한 실천 의지를 가지고 있는 사람이다.

따라서 본 연구는 건강소양 함양이라는 목표를 위해 건강소양의 구성요소를 건강한 삶을 위한 기능적 영역인 ‘건강능’, 지식적 영역인 ‘건강지’, 태도적 영역인 ‘건강심’으로 제시하였다. 그리고 각각의 구성요소를 함양하기 위한 프로그램의 세부 목표를 정하는 데 있어 다음과 같이 네 가지 요소를 고려하였다.

첫째, 건강 정보에 대한 이해, 선택 및 활용 능력이다. 건강소양이 헬

스 리터러시를 보완하고 포괄적으로 확장시킨 개념인 만큼, 본 프로그램을 통해 학생들이 건강 정보를 이해하고, 적절히 선택하며, 보다 건강한 삶을 위해 적극적으로 활용하는 능력을 길러내고자 하였다.

둘째, 신체활동이다. 건강한 삶을 위해서는 일생동안 지속적인 신체활동을 수행하는 것이 필수적임에도 불구하고 지금까지의 헬스 리터러시에 대한 연구는 건강 정보와 관련된 인지적인 기술을 길러내는 데에만 초점을 두어왔다. 따라서 본 프로그램에서는 건강 정보에 대한 기술과 능력을 길러내는 동시에, 초등학교 5~6학년군의 건강활동 영역 중 체력 관련 내용을 소재로 하여 학생들이 신체활동을 적극적으로 실천할 수 있도록 하였다.

셋째, 총체적 건강이다. 지금까지의 건강에 대한 교육적 관심은 지나치게 신체적 건강에 편향되어 이루어져 왔다. 따라서 본 프로그램은 학생들로 하여금 건강의 다면적 의미와 그 중요성에 대해 이해하고 이를 평생 동안 실천할 수 있는 태도를 마련하고자 하였다.

넷째, 건강한 환경의 구성이다. 본 연구는 건강에 대한 담론이 건강관리의 책임을 지나치게 개인에게 부여하고 있다는 점에 주목하여, 2015 개정 교육과정에서 제시하고 있는 건강관리능력을 갖춘 학생 개인뿐만 아니라 개인의 건강한 선택을 지원할 수 있는 사회문화적 환경을 구성하는 데 중점을 두었다. 다음 [그림 7]은 본 프로그램 구성에 반영된 네 가지 주제를 나타낸 도식이다.



[그림 7] 프로그램 구성에 반영된 네 가지 주제

[표 13] 건강소양 함양을 위한 프로그램 세부 목표

건강 소양	구성요소	프로그램 세부 목표
건강 능	건강한 삶을 위한 신체활동 실천하기	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 체육수업에서 신체활동에 적극적으로 참여하는가? ◆ 쉬는 시간, 점심시간 등 학교생활에서 신체활동을 계획하고 실천하는가? ◆ 학교 전후 일상생활에서 신체활동을 자발적으로 실천하는가?
	건강 관련 정보 선택하고 활용하기	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 다양한 매체를 통해 건강 관련 정보를 찾고 선택할 수 있는가? ◆ 건강 관련 정보를 자신의 학교생활에서 활용할 수 있는가? ◆ 건강 관련 정보를 자신의 일상생활에서 활용할 수 있는가?
	건강한 환경 구성하고 관계 맺기	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 교실에서 건강한 생활을 위한 환경을 구성할 수 있는가? ◆ 건강한 삶을 위해 학교 밖 환경을 적극적으로 활용하는가? ◆ 건강한 환경을 활용하여 친구와 건강한 상호작용을 하는가?
건강 지	건강의 개념과 구성요소 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 다차원적 건강의 의미와 중요성을 알고 있는가? ◆ 건강한 삶을 살아가는데 필요한 요소에 대해 알고 있는가?
	건강 관련 정보 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 건강 관련 정보의 내용을 이해할 수 있는가? ◆ 다양한 영역의 건강 관련 정보를 알고 있는가?
건강 심	건강의 가치 내면화하기	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 건강이 자신의 삶에서 중요한 까닭을 알고 노력하는가?
	건강한 삶을 위한 실천의지 갖기	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 건강한 삶을 위해 규칙적인 운동, 건강한 식사 등에 대한 실천의지를 갖는가?

다음으로, 위 [표 13]은 건강 정보, 신체활동, 총체적 건강, 그리고 건강한 환경의 네 가지 주제를 반영하여 구성된 본 프로그램의 세부 목표이다. 위 표에서 나타나듯이, 본 프로그램의 건강소양의 세 가지 구성요소인 건강능, 건강지, 건강심 함양을 위한 세부 목표들은 건강 정보를 이해, 선택, 그리고 생활 속에서 활용하는 능력, 신체적 건강의 지속적 실천, 총체적 건강의 의미 이해 및 가치 내면화, 건강한 주변 환경의 구성과 같은 프로그램의 의도를 반영하고 있다.

나. 프로그램의 구성 원리

1) 교육과정의 재구성을 통한 통합적 교육내용

문서적 수준의 교육과정은 교사의 교육적 실천에 의해 학교 현장에서 실현된다. 교사의 교육과정 실행에 대한 관점은 충실도 관점(fidelity perspective), 상호 적응 관점(mutual adaptation perspective), 교육과정 생성의 관점(curriculum entactment perspective) 세 가지로 요약할 수 있다(Snyder, Bolin & Zumalt, 1992; 박민정, 2012). 이중에서도 교육과정의 생성의 관점은 교육과정을 실행하는 과정에서 교사가 단순히 교육과정을 학생에게 전달하는 ‘수동적인 소비자’가 아니라 ‘교육과정 개발자’로서 교육과정의 의도나 계획을 해석하여 현장에 맞게 적절히 수정하고 재구성해야 한다는 관점이다(박민정, 2012). 이처럼 문서수준 교육과정에 제시된 내용을 학습자의 수준 등 교수 맥락에 맞게 적절히 조정하여 재구성하는 것은 교사에게 필요한 핵심적인 ‘실천적 전문성’이라 할 수 있다(신기철, 2007; 박민정, 2012).

우리나라의 경우 제 7차 교육과정부터 ‘학습자 중심의 만들어가는 교육과정’을 주창하며 교육내용 선정과 재구성에 있어서 현장의 자율성을 일정 수준 존중하고 있다(교육부, 1997; 박대권, 박창범, 2006). 다시 말해 국가 수준 교육과정을 바탕으로 구성된 교과서 및 지도서는 무조건 따라야만 하는 절대적인 것이 아니라 교육과정의 실행에 있어 하나의 예시로 작용할 뿐, 교육내용의 순서, 비중, 그리고 방법은 교사의 필요와 학생의 요구 등에 따라 조정될 수 있다는 것이다(신기철, 2007).

따라서 본 연구에서는 현행 2009 개정 교육과정과 2015 개정 교육과정을 재구성하여 다음과 같이 두 가지 측면에서 교육내용을 통합하고자 하였다.

(1) 건강체력과 운동체력의 통합

체력은 신체적 건강을 논하는데 빼놓을 수 없는 중요한 구성요소이며, 이러한 체력은 다시 크게 건강 체력(health-related fitness)와 운동 체력(performance-related fitness)로 나누어진다(박미림, 2017; 이동규, 엄우섭, 박성태, 안근옥, 한은상; 2013). 2009 개정 교육과정에서 시작하여 2015 개정 교육과정에 이르기까지 국가수준 체육과 교육과정은 5~6학년군 내에서 건강 체력과 운동체력을 함께 제시하고 이를 유연하게 편성하여 지도할 수 있도록 하였다. 그러나 실제로 구체적인 교육내용을 살펴보았을 때 건강체력은 5학년, 운동체력은 6학년에서 주로 다루어지게 되면서 이러한 학년군제보다는 학년제의 의미로 지도되는 실정이다(김상목, 김영식, 2017).

건강체력과 운동체력은 각각 건강한 삶을 위해 꼭 필요한 체력과 효과적인 운동을 위해 꼭 필요한 체력으로 나누어 정의될 수 있지만, 실제로 우리 몸이 움직일 때 건강체력이나 운동체력 중 어느 하나만을 배타적으로 사용하는 경우는 거의 없다. 특히 성인에 비해 미분화된 사고를 가진 초등학생의 발달수준을 고려한다면 건강체력과 운동체력을 지나치게 분절적으로 가르치는 것은 적합하지 않다고 판단된다(박미림, 2017).

더불어, 2015 개정 교육과정의 교수·학습 방법 및 유의사항에서는 ‘체력의 유형에 따른 건강 증진 방법은 각각의 체력 요소를 기르기에 적합한 운동을 선정하고 자신의 수준에 맞는 운동 방법을 찾아 실천할 수 있도록 지도한다’고 제시하고 있다. 5~6학년군을 마친 초등학생이 이러한 역량을 갖추어야 한다는 점을 고려하면, 더욱이 건강체력과 운동체력을 나누어 가르칠 것이 아니라, 브루너(Bruner)가 주장하는 나선형 교육과정과 같이 5학년 시기에 건강체력과 운동체력에 대한 개괄적인 이해, 기본적인 실천 능력 및 태도를 갖추도록 하고 6학년이 되어서 동일한 내용의 소재로 그 깊이를 심화시켜 나갈 수 있도록 지도해야 할 것이다.

따라서 본 연구에서는 초등학교 5학년 학생들을 위한 건강체력과 운동

체력을 함께 다루어 체력에 대한 기초적인 이해, 능력 및 태도를 길러주는 교육내용을 구성하고자 하였다.

(2) 체력을 중심으로 한 보건, 안전, 영양 영역의 통합

2009 개정 그리고 2015 개정 체육과 교육과정에서 건강교육은 ‘체력 향상을 위한 핵심적 역량으로써의 건강교육’으로 설명되어질 수 있다(박미림, 2017). 이는 학생들의 체력이 저하되고 학생들의 비만이 국가 사회적으로 문제가 되고 있는 교육 현실을 타개하기 위함일 것이다(이광무, 2010). 그러나 분명 학생들의 건강한 삶을 위해서 체력을 기르는 것은 중요하지만, 체력을 갖추는 것은 신체적 건강의 일부일 뿐, 체력 자체가 건강과 완전히 동일시 될 수는 없다(박미림, 2017). 총체적 건강은 신체적 건강뿐만 아니라 정신적, 사회적 건강을 포함하며, 신체적 건강 또한 체력과 더불어 보건, 안전, 영양 등 다양한 영역으로 구성된다. 따라서 건강활동 영역을 지도하는 데 있어 단순히 체력 증진에만 초점을 두기 보다는 신체적 건강에 해당하는 체력, 보건, 안전, 영양 등을 골고루 반영하여 교육내용을 구성하고, 이러한 신체적 건강을 중심으로 정신적 건강과 사회적 건강을 함께 아우르려는 노력이 필요하다(박미림, 2017). 이에 따라 본 프로그램에서는 다음 [표 14]와 같이 체력을 중심으로 하여 보건, 안전, 영양을 더한 통합적 교육내용을 구성하고 이를 중심으로 체육수업을 진행하였다. 또한, 건강 정보에 대한 이해 및 활용 능력을 증진하는 데 있어서도 건강나무 활동을 통해서 체력, 보건, 안전, 영양에 대한 건강 정보를 골고루 습득할 수 있게 하였다.

[표 14] 프로그램 내용에 대한 체력, 보건, 안전, 영양 영역 반영도

활동명	활동 내용	체력	보건	안전	영양
체육 수업	건강의 의미와 중요성	◎	◎	◎	◎
	건강체력(1) 심폐지구력	◎			
	건강체력(2) 근력 및 근지구력	◎			
	건강체력(3) 유연성	◎			
	운동체력(1) 민첩성	◎			
	운동체력(2) 협응성	◎			
	운동체력(3) 순발력	◎			
	운동체력(4) 평형성	◎			
	체력 운동 코스 만들기	◎			
	건강한 식사와 운동	◎			◎
	안전한 생활과 운동	◎		◎	
	나의 몸과 운동	◎	◎		
	(프로젝트 과제) 건강 영상 제작하기	◎	◎	◎	◎
건강 달력	매주 체육수업에 배운 내용을 바탕으로 건강한 행동 실천하기	◎			
건강 나무	여러 가지 매체를 통해 다양한 건강정보를 찾고 공유하기	◎	◎	◎	◎

2) 삶으로의 전이를 지향하는 통합적 교육방법

전이(transference)의 개념은 심리학, 뇌 인지 과학 등 다양한 분야에서 각자 다른 의미로 활발하게 활용되는 용어이다. 사전 상 ‘전이’의 뜻은 다양하지만, 일반적인 의미에서 전이란 앞에서 이루어진 학습이 나중의 학습에 영향을 주는 것을 의미한다(국립국어원, 2017). 또한 직업 교육 분야에서는 학습 전이(Transfer of learning)라는 용어를 직업 교육 훈련 프로그램에서 학습된 지식, 기능, 태도 등을 유지하여 직업 현장에서 적용하는 능력으로 해석하기도 한다(박영용, 김진모, 2006).

더불어 체육교육학 분야의 긍정적 청소년 발달(Positive youth development)에서도 이러한 전이의 개념의 바탕으로 하여 스포츠를 통해

학습된 라이프스킬(Life skill)을 스포츠 밖의 학교, 가정, 지역사회 등 다른 맥락에서 적용하도록 하는 것을 목표로 하고 있다(Jacobs & Wright, 2016). WHO(1999)는 이러한 라이프 스킬에 대해 의사결정과 문제해결, 창의적 사고와 비판적 사고, 의사소통과 대인관계 기술, 자아 인식과 공감, 감정 대처하기와 같이 5가지로 정리하였다.

2015 개정 체육과 교육과정에서는 건강활동 영역과 관련하여 ‘건강한 라이프 스타일’(Healthy life style)의 기반을 마련하는 것을 강조하고 있다. 다시 말해, 이는 건강활동 영역을 통해 학생들은 단순히 체육수업을 통해 건강과 관련된 지식이나 운동 기능을 익히는 데 그칠 것이 아니라 체육수업 이후의 학교생활과 일상생활 속에서도 지속적으로 건강한 라이프 스타일을 추구할 수 있는 총체적인 자질을 함양해야 한다는 점을 시사하고 있다.

따라서 본 프로그램에서는 학생들로 하여금 평생 동안 건강한 삶의 방식을 추구할 수 있는 기반을 마련하기 위해서 건강소양이라는 목표 아래 총체적 건강에 대한 능·지·심을 체육수업에서 함양하고 다시 건강나무, 건강달력 등의 활동을 통해 이를 학교생활뿐만 아니라 자신의 일상생활에까지 실천할 수 있도록 하였다.

(1) 체육수업, 학교생활, 일상생활의 통합

미국의 통합적 학교 건강 프로그램(Comprehensive school health)은 K-12 학생들에게 건강한 생활양식을 길러주기 위한 지식, 의사결정, 문제 해결, 갈등 해결 능력 및 행동을 교육하기 위한 프로그램이다(Jackson, 1994). 그리고 이러한 프로그램을 구성하는 요소로는 학교 기반 신체활동 기반을 마련해주는 것과 더불어 담임교사에 의해 쉬는 시간을 신체활동으로 보내는 것, 학교에서 건강한 음식을 먹는 것, 구조적인 휴식을 취하는 것, 부가적인 학교 기반 신체활동 프로그램을 제공하는 것, 가족과 지역사회의 참여 등이 있다(Kulinna, 2013).

이러한 통합적 학교 건강 프로그램이 꾀한 중요한 혁신 중 하나는 건강교육이 통합적으로 수행되어야 하며, 교육의 다양한 부문들과 상호작용하며 이루어져야 한다는 것이다(Jackson, 1994). 다시 말해, 체육 수업뿐만 아니라 더불어 체육수업 밖의 학교 환경을 건강하게 조성하는 것은 통합적 학교 건강 프로그램의 중요한 구성요소이며, 이러한 환경적 구성요소는 다시 신체적, 사회 정신적, 문화적 분위기를 포함한다(O'Neill, Clark & Jones, 2016).

본 프로그램은 이러한 통합적 학교 건강 프로그램의 아이디어에 착안하여, 본 프로그램을 단순히 체육수업 안에서만 이루어지는 것이 아니라 체육수업, 학교생활, 일상생활을 모두 통합할 수 있는 건강 교육 프로그램으로 구성하고자 하였다. 본 프로그램 중 통합의 과정을 체육수업, 학교생활, 일상생활과 같이 세 단계로 나누어 설명하면 다음과 같다.

첫째, 건강활동 영역을 소재로 하여 본 프로그램 중 체육수업에서는 체력, 영양, 보건, 안전을 비롯한 신체적 건강과 더불어 정신적, 사회적 건강을 포함하는 총체적 건강에 대한 학습이 이루어진다.

둘째, 체육수업 이후 학교생활에서 학생들은 모듈별 건강달력을 작성하고 쉬는 시간 및 점심시간을 활용하여 신체적 건강 증진을 위한 체력운동을 비롯하여 정신적, 사회적 건강을 기르기 위한 건강 행동을 실천한다. 또한, 자신이 찾은 건강 정보를 건강나무를 통해 반 친구들과 공유하고 자신이 실천하고자 하는 건강 정보를 선택한다.

셋째, 일상생활에서는 건강일기를 통해 자신의 건강 정보와 건강 행동 실천 여부를 지속적으로 반성하고, 특히 방학 중에는 개인별 건강달력을 통하여 건강체력과 운동체력의 실천 범위를 학교에서 학교 밖 생활공간으로 확장한다. 아래 [그림 8]는 체육수업, 학교생활, 일상생활에 맞게 통합적 활동이 이루어지는 과정을 나타낸 도식이다.



[그림 8] 체육수업, 학교생활, 일상생활의 통합 과정

(2) 건강 능·지·심의 인문적 통합

체육교육의 궁극적인 목표는 전인교육이며, 체육교육을 통해 전인을 길러내기 위해서는 교육목표의 차원에서 건강에 대한 기능적 목표뿐만 아니라 인지적, 정의적 목표를 함께 추구하려는 노력이 요구된다(최의창, 2011). 이에 따라 본 프로그램은 건강에 대한 총체적이고 전인적 자질로서 건강소양을 목표로 제시하고, 건강소양의 구성요소로 건강능, 건강지, 건강심을 제시하였다.

그러나 학생들에게서 건강에 대한 기능적, 인지적, 그리고 정의적 변화를 이끌어내기 위해서는 세련되고 수준 높은 운동 기술을 배우고 신체활동을 실천하는 것 이상의 교육적 노력이 필요하다. 그리고 본 연구는 그 교육적 노력의 실마리를 스포츠를 잘 하는 것뿐만 아니라 스포츠를 잘 알고 사랑하는 사람을 길러내고자 하는 인문적 체육교육에서 찾고자 하였다.

인문적 체육교육의 대표적인 수업모형인 하나로 수업모형은 학생들로 하여금 실천전통으로서의 체육활동에 입문하고 전인의 바탕을 마련하기 위해 ‘기능, 지식, 태도를 하나로’, ‘하기, 읽기, 쓰기, 보기, 듣기를 하나로’. ‘학교공부와 일상생활을 하나로’, ‘서로 다른 사람을 하나로’와 같이 네 가지 목표를 제시하고 있다(최의창, 2010). 하나로 수업모형에 따르면 신체활동과 같은 직접체험활동과 더불어 스포츠에 대한 하기, 읽기, 쓰기 등 간접체험 활동을 통해 학생들은 운동에 대한 능·지·심 통합과 더불어 자신의 결과 속이 하나가 되는 경험을 할 수 있다(최의창, 2010).

이에 따라 본 프로그램에서도 건강소양의 구성요소인 건강능, 건강지, 건강심을 통합하기 위하여 신체활동을 직접 하는 것과 더불어, 읽기, 그리기, 듣기, 쓰기와 같은 다양한 간접체험활동으로 교육활동을 구성하였다. 다음 [그림 9]은 능·지·심 통합을 위한 다양한 서사적 체험활동을 나타낸 도식이다.



[그림 9] 능·지·심 통합을 위한 서사적 체험활동

특히, 본 연구에서는 건강에 대한 학생의 능·지·심 통합을 위하여 스포츠 내러티브(Sport narrative)를 활용한 서사적 방법에 주목하였다. 일찍이 스포츠 철학자 Hochstetler(2006)은 서사적 이야기를 활용한 직관과 반성을 통해 체육교육에서의 도덕교육이 가능하다고 주장하였다(최의창, 2011). 이에 따라 본 프로그램에서는 체육수업 이후 학생들로 하여금 건강일기를 작성하는 과정을 통하여 학생들이 프로그램에서의 경험과 자신의 건강에 대해 되돌아볼 수 있게 하였고, 이를 통해 건강한 삶에 대한 능·지·심을 통합적으로 육성해내고자 하였다.

다. 프로그램의 구성내용

본 프로그램은 크게 체육수업, 건강달력, 건강나무, 건강일기 네 가지로 구성되었으며, 이중 체육수업, 모듈별 건강달력, 건강나무, 그리고 건강일기는 방학을 제외한 6월부터 9월까지 12주에 걸쳐 진행되었다. 또한, 약 한 달의 방학기간 동안은 학생의 주도하에 개인별 건강달력이 운영되었다.

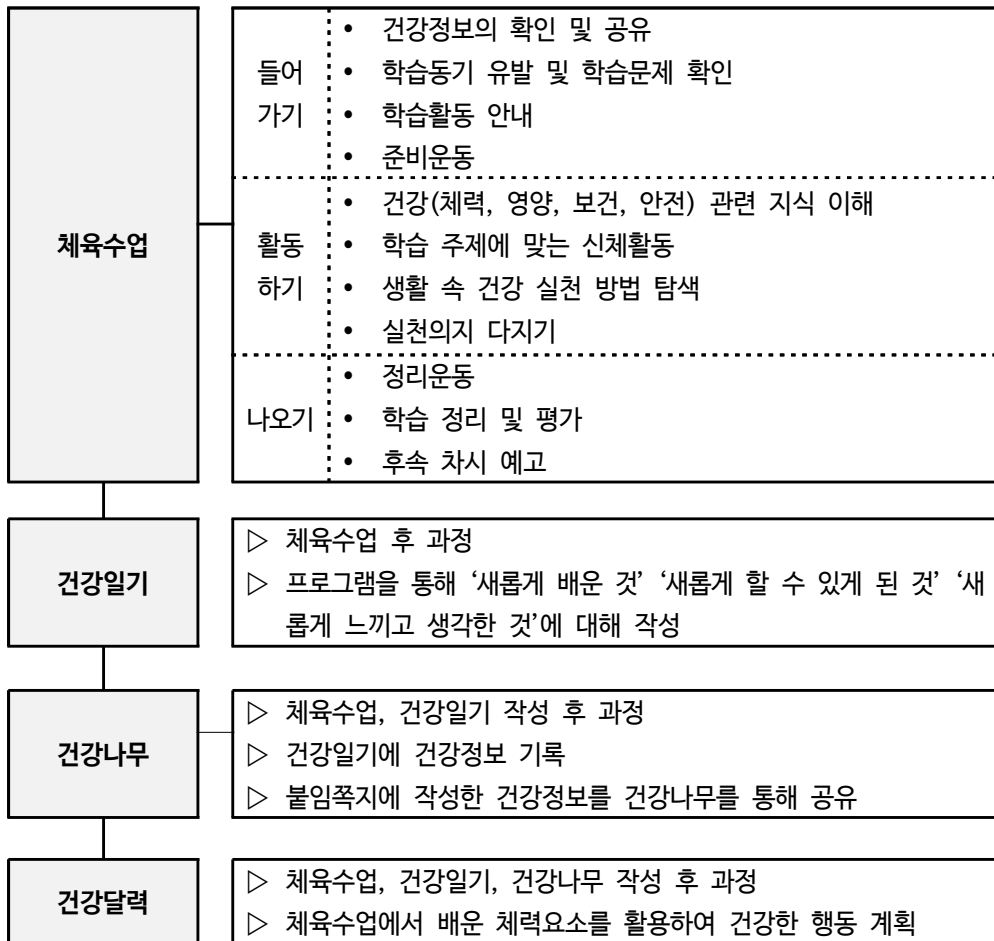
본 프로그램은 이러한 네 가지 활동을 구성하는데 있어 건강소양의 구성요소에 따른 프로그램의 세부 목표가 골고루 반영될 수 있도록 하였다. 활동별 프로그램 세부 목표 반영도는 다음 [표 15]와 같다.

[표 15] 활동별 프로그램 세부 목표 반영도

	프로그램 세부 목표	체육 수업	건강 달력	건강 나무	건강 일기
건강 능	체육수업에서 신체활동에 적극적으로 참여하는가?	◎			
	쉬는 시간, 점심시간을 활용해 신체활동을 계획하고 실천하는가?		◎		
	학교 전후 일상생활에서 신체활동을 계획하고 실천하는가?		◎	◎	◎
	다양한 매체를 통해 건강 관련 정보를 찾고 선택할 수 있는가?	◎		◎	◎
	건강 관련 정보를 자신의 학교생활에서 활용할 수 있는가?		◎		
	건강 관련 정보를 자신의 일상생활에서 활용할 수 있는가?		◎	◎	◎
	교실에서 건강한 생활을 위한 환경을 구성할 수 있는가?	◎	◎	◎	◎
	건강한 삶을 위해 학교 밖 환경을 적극적으로 활용하는가?			◎	◎
	건강한 환경을 활용하여 친구와 건강한 상호작용을 하는가?	◎	◎	◎	
건강 지	다차원적 건강의 의미와 중요성을 알고 있는가?	◎	◎		
	건강한 삶을 살아가는데 필요한 요소에 대해 알고 있는가?	◎		◎	◎
	건강 관련 정보의 내용을 이해할 수 있는가?	◎		◎	◎
건강 심	다양한 영역의 건강 관련 정보를 알고 있는가?	◎		◎	◎
	건강이 자신의 삶에서 중요한 까닭을 알고 노력하는가?	◎	◎	◎	◎
	건강한 삶을 위해 규칙적인 운동, 건강한 식사 등을 실천하는가?	◎	◎	◎	◎

프로그램의 네 가지 활동은 일반적으로 체육수업, 체육수업 경험을 바탕으로 건강일기의 작성, 건강나무를 통한 정보 공유, 체육수업 내용을 바탕으로 모듈별 건강달력의 계획 및 실천의 과정으로 이루어졌다. 프로그램의 네 가지 구성내용인 체육수업, 건강나무, 건강달력, 건강일기의 프로그램 내 운영의 흐름은 다음 [표 16]과 같다.

[표 16] 프로그램 내 활동 운영의 흐름



1) 체육수업

체육 수업은 총 12차시 수업으로, 일주일에 세 시간 배당된 체육시수 중 한 시간을 활용하여 매주 목요일에 진행되었다. 본 프로그램은 교육과정의 재구성을 통해 건강체력에 해당하는 근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성과 운동체력에 해당하는 민첩성, 협응성, 평형성, 순발력 등 체력 관련 내용과 영양, 보건, 안전 관련 내용을 소재로 체육수업을 계획하였다.

수업 내 이루어지는 체육활동의 경우 교사용 지도서, SPARK 프로그램, 동료 교사 및 학생의 아이디어 제안 등 다양한 출처에서 얻은 자료를 바탕으로 학생들의 발달 단계와 흥미에 맞게 재구성하였다. 다음 [표 17]은 12차시 체육수업에 대한 개요와 활동에 대한 능·지·심 반영도 이다.

[표 17] 체육수업 개요 및 활동에 따른 능지심 반영도

차시	학습 주제	학습활동	능	지	심
1	총체적 건강에 대해 이해하고 실천의지 갖기	건강한 사람에 대해 그려보기		◎	
		건강의 의미와 중요성에 대해 알아보기		◎	
		건강한 삶에 대한 실천다짐 적기			◎
		건강나무 함께 제작하기			◎
2	심폐지구력에 대해 이해하고 운동 실천하기	심폐지구력 의미 알아보기		◎	
		버피테스트 익히고 변형하기	◎		
		풍당풍당 코스 달리기 (장애물 달리기)	◎		
		뛰어서 꼬리잡기(태그형 게임)	◎		
		생활 속 실천방법 찾고 다짐하기			◎
3	근력 및 근지구력에 대해 이해하고 운동 실천하기	근력 및 근지구력의 의미와 중요성에 대해 알아보기		◎	
		스쿼트, 무릎대고 팔굽혀펴기, 플랭크 동작 익히고 변형하기	◎		
		일심동체 게임(상체 근력 달리기)	◎		
		생활 속 실천방법 찾고 다짐하기			◎
4	유연성에 대해 이해하고 운동 실천하기	유연성의 의미와 중요성에 대해 알아보기		◎	
		음악과 함께 다양한 유연성 동작 익히기	◎		
		생활 속 실천방법 찾고 다짐하기			◎
		건강체력을 활용한 보드게임 만들기	◎	◎	◎
5	민첩성에 대해 이해하고 운동 실천하기	민첩성의 의미와 중요성 알아보기		◎	
		사이드스텝을 활용한 콩주머니 옮기기	◎		
		접시콘 뒤집기, 걸어서 꼬리잡기	◎		
		생활 속 실천방법 찾고 다짐하기			◎

차시	학습 주제	학습활동	능	지	심
6	협응성에 대해 이해하고 운동 실천하기	협응성의 의미와 중요성에 대해 알아보기		◎	
		보물을 지켜라! (농구 드리블 게임)	◎		
		셔틀콕과 원반 주고받기	◎		
		굴러오는 홀라후프 통과하기	◎		
		생활 속 실천방법 찾고 다짐하기			◎
7	순발력에 대해 이해하고 운동 실천하기	순발력의 의미와 중요성에 대해 알아보기		◎	
		4가지 코스 운동 익히고 변형하기	◎		
		주사위 굴려 단거리 달리기	◎		
		생활 속 실천방법 찾고 다짐하기			◎
8	평형성에 대해 이해하고 운동 실천하기	평형성의 의미와 중요성에 대해 알아보기		◎	
		4가지 코스 운동 익히고 변형하기	◎		
		평형성을 기를 수 있는 다양한 동작 만들기	◎		
		생활 속 실천방법 찾고 다짐하기			◎
9	건강체력과 운동체력으로 운동코스 만들기	건강체력과 운동체력 복습하기		◎	
		모둠별 체력운동 코스 만들고 발표하기	◎		
		일주일간 실천한 코스 정하고 다짐하기			◎
		가장 기억에 남는 체력운동 모습 그리기			◎
10	건강한 식사에 대해 이해하고 실천 의지 갖기	건강한 식사의 의미와 조건에 대해 알아보기		◎	
		건강한 식사를 생각하며 탄단지 달리기	◎	◎	
		건강한 식사에 대한 실천다짐 하기			◎
11	안전한 생활에 대해 이해하고 실천 의지 갖기	안전한 생활의 의미와 조건에 대해 알아보기		◎	
		안전한 생활을 실천하는 방법 알아보기	◎		
		안전한 생활과 관련된 역할극 만들기			◎
12	나의 몸에 대해 이해하고 실천 의지 갖기	나의 몸과 변화에 대해 알아보기		◎	
		건강한 몸을 위해 해야 할 일 알아보기	◎		
		건강한 생활에 대한 신문 제작하기	◎	◎	◎

2) 건강 행동 실천 계획: ‘건강달력’

체육수업에서 학습한 내용이 습관으로 자리 잡고 학생들이 이를 일상생활 속에서 꾸준히 실천할 수 있도록 하기 위해서는, 수행의 책임을 전적으로 학생에게 맡기는 것이 아니라 반구조화된 활동을 제공하여 학생들이 단계적으로 건강 행동의 실천의 범위를 확장시켜나갈 수 있도록 하는 것이 필요하다. 이에 건강달력은 건강 행동 실천 계획으로 체육수업에서 배운 내용을 학교생활, 더 나아가 일상생활로의 점진적인 통합을 이뤄내기 위해 고안된 활동이다.

건강달력은 체육수업에서 학교생활로의 통합에 중점을 둔 모둠별 건강달력과 학교생활에서 일상생활로의 통합에 중점을 둔 개인별 건강달력으로 나눌 수 있다. 모둠별 건강달력은 약 4명의 학생들로 구성된 건강 모둠별로 제작되었는데, 이는 건강 행동의 수행 여부가 온전히 학생 개인의 책임으로 부여되는 것을 예방하고, 학생들이 건강한 교실 문화와 또래 간 사회적 소통 속에서 건강한 삶을 위한 개인적 그리고 사회적 자질을 충분히 발전시켜나갈 수 있도록 하기 위함이었다. 따라서 건강 모둠을 구성할 때는 특히 사회적 기술 중 하나인 도움 주고받기가 학생들 사이에서 활발하게 이루어질 수 있도록 학생들의 성별, 기능 수준, 그리고 성격을 고려하여 하나의 모둠 안에 다양한 특성을 지닌 학생이 포함될 수 있도록 하였다.

본 프로그램에서는 연구가 이루어지는 교실 벽 한 쪽에 학생들의 매주 건강 행동 실천 계획을 담은 모둠별 건강 달력을 제작하여 게시하였다. 모둠별 건강달력을 기록하는 과정은 크게 세 단계로 나누어질 수 있는데, 그 중 가장 첫 단계는 매주 건강달력의 주제가 되는 ‘모둠별 건강 목표’를 세우는 일이다. 그 다음으로 학생들은 월요일부터 금요일까지 매일 언제 어디서 무엇을 할 것인지 모둠별로 토의하여 구체적 건강 행동의 내용을 기록하고, 마지막으로 매일 우리 모둠이 계획한 내용을 잘 실천하였는지 반성하고 스스로 평가해본 뒤 이를 ‘○(잘함)’, ‘△(보통)’, ‘X(노력요함)’의 삼 단계로 표시한다. 다음 [그림 10]은 건강체력 중 근력과 근지구력을 주제로 학생들이 제작한 모둠별 건강달력의 모습이다.

우리 모두의 이번 주 건강목표는? 친구와 사이 좋게 근력과 근지구력을 키워자!				
↓ 이번 주 목표에 맞게 우리 모두 건강계획표를 세워봅시다 ~! ↓				
월	화	수	목	금
플랭크 50초 중간놀이시간 친구조 세어주기.	스쿼트 50회 내려갈때 90도 이상이 안되면 친구가 도와 주기 중간놀이시간	다리와 팔굽혀펴기 40회 안되는 부분이 있으면 친구가 도와주기(재해하기)	다리에 올라기 10~15회 (중간놀이) 친구가 어깨를 놓려준 후 친구는 다리에 올라가서 안정성 높이기	(그냥) 팔굽혀펴기 10회씩 팔굽혀펴기 하러 양념서 내려가기(팔 굽혀펴기) 무릎 꿇고 (산책하기)
↓ 우리 모두가 계획한대로 잘 실천했는지 스스로 평가해봅시다!				
○	○	○	○	○

[그림 10] 모둠별 건강달력

특히 본 연구에서는 모둠별 건강 달력을 기록하기에 앞서 학생들과 함께 전인적 건강을 위한 자질에는 어떠한 것이 있는지 학급 전체적으로 의견을 공유하였으며, 이에 따라 건강 달력에 계획을 세울 때에는 신체적 건강에 대한 부분뿐만 아니라 정신적 건강과 사회적 건강에 대한 부분까지 모두 포함되어야 함을 강조하였다. 이는 모둠별 건강달력이 단순히 체력 운동을 위한 계획이 아니라 체력 운동을 중심으로 총체적 건강을 실천하기 위한 중요한 매개가 되도록 하기 위함이었다. 일례로, 한 친구가 근지구력을 기르기 위한 플랭크(plank) 운동을 할 때 다른 모둠 친구들이 자세를 잡아주거나 시간을 측정하기 위해 초를 세주는 등 사회적 건강을 실천하기 위한 요소를 고려하였다.

또한, 본 연구에서는 모둠별 건강달력을 작성하는 과정에서 학생들이 건강 달력을 통해 어떤 건강 행동을 언제 어떻게 실천할 것인지 그 장소, 시기와 방법에 대한 최대한 구체적인 계획을 세울 수 있도록 격려했다. 이 때, 교

사는 학생들이 지난 체육수업 시간에 배운 체력요소를 신체활동으로 적극 반영하도록 격려하되, 이 과정에서 학생들이 운동의 장소, 시기, 방법 등에 대해 결정권을 갖고 이를 상황에 맞게 적절히 변형시킬 수 있도록 하였다. 예를 들어, 학생들은 점심을 먹고 난 뒤 여유시간을 활용하여 친구들과 심폐지구력을 기르기 위한 뛰어서 꼬리잡기 게임을 계획하였고, 이 때 주변에서 쉽게 구할 수 있는 손걸레를 꼬리로 활용하겠다고 계획하였다.

다음으로 본 연구에서는 7월과 8월에 걸쳐 약 한 달의 방학기간 동안 학생들이 학교생활에서 모둠별 건강달력을 통해 건강한 행동을 실천한 것에 이어서, 운동 실천의 범위를 학교생활에서 일상생활로 확장할 수 있도록 개인별 건강달력을 작성하였다.

개인별 건강달력은 기존의 모둠별 건강달력과 마찬가지로 학생들로 하여금 한 달 동안의 건강 목표를 정하고 건강체력 및 운동체력 요소를 적극적으로 활용하여 신체적 건강 증진을 위한 체력 운동 계획을 작성하도록 하였다. 또한, 이 과정에서 신체적 건강뿐만 아니라 사회적 건강과 정신적 건강을 함께 함양할 수 있는 건강 행동 계획도 세울 수 있도록 하였다. 이에 따라 학생들은 사회적 건강을 위해 친구들과 함께 운동을 하거나 정신적 건강을 자신의 장점을 찾고 스스로에게 긍정적인 말을 해주겠다고 계획을 세우는 모습을 보였다. 다음 [그림 11]는 학생들이 방학동안 실천한 개인별 건강달력이다.

○=매우 좋음 △=보통 좋음 ()의 방학 중 건강달력 X=아예 안함

월	화	수	목	금	토	일
				7/21 점심끼 250개. 남에 10개 X	7/22 점심끼 300개 피자점 10개 O	7/23 점심끼 250개 다녀옴 O
7/24 점심끼 250개 그럼 피자에 남 O	7/25 점심끼 250개 점심끼 250개 O	7/26 점심끼 250개 다녀옴 O	7/27 점심끼 250개 O	7/28 점심끼 250개 다녀옴 O	7/29 점심끼 250개 다녀옴 X	7/30 점심끼 250개 다녀옴 X
7/31 점심끼 250개 다녀옴 O	8/1 점심끼 250개 다녀옴 O	8/2 점심끼 250개 다녀옴 O	8/3 점심끼 250개 다녀옴 O	8/4 점심끼 250개 다녀옴 O	8/5 점심끼 250개 다녀옴 O	8/6 점심끼 250개 다녀옴 O
8/7 점심끼 250개 다녀옴 O	8/8 점심끼 250개 다녀옴 O	8/9 점심끼 250개 다녀옴 O	8/10 점심끼 250개 다녀옴 O	8/11 점심끼 250개 다녀옴 O	8/12 점심끼 250개 다녀옴 O	8/13 점심끼 250개 다녀옴 O
8/14 점심끼 250개 다녀옴 O	8/15 점심끼 250개 다녀옴 O	8/16 점심끼 250개 다녀옴 O	8/17 점심끼 250개 다녀옴 O	8/18 점심끼 250개 다녀옴 O	8/19 점심끼 250개 다녀옴 O	8/20 점심끼 250개 다녀옴 O

[그림 11] 개인별 건강달력

위 그림에서 나타듯이, 학생들은 개인별 건강달력에 매일 자신의 건강 행동 실천 여부를 모둠별 건강달력에서와 같이 ‘○(잘함)’, ‘△(보통)’, ‘X(노력요함)’ 중 하나로 표시하였으며, 방학이 모두 끝난 뒤에는 건강달력 뒷면에 한 달 동안 자신의 건강 행동 실천 정도를 전체적으로 돌아보며 자기 평가해볼 수 있도록 하였다. 다음은 개인별 건강달력을 통해 방학 중 건강 행동 실천 정도를 평가한 모습이다.

방학 중 나는 건강 목표, 건강 달력, 건강 정보를 얼마나 실천하였나요? 아래의 별을 색칠	
건강목표: ★★★★★ 그 이유: 열심히 운동을 열심히 해서	
건강달력: ★★☆☆☆ 그 이유: X가 많아서	
건강정보: ★★☆☆☆ 그 이유: 민첩성 많이 부족해서	

[그림 12] 개인별 건강달력을 통한 자기평가

3) 건강 정보 게시판: ‘건강나무’

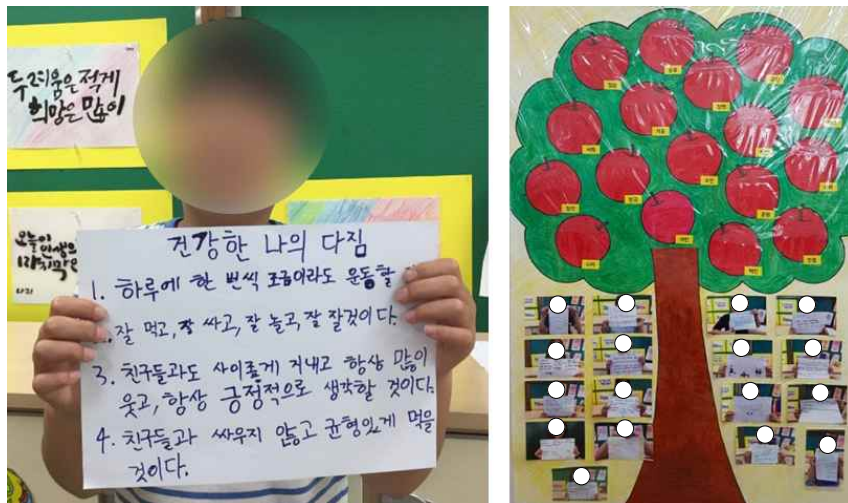
1998년 국제보건기구(WHO, World Health Organization)에서는 헬스 리터러시를 ‘자신의 건강을 유지하고 증진하기 위해 정보에 접근하고 이를 이해하며 활용할 수 있게 하는 인지적이고 사회적인 기술’로 정의하였다(Bruselius-Jensen et al., 2017). 그러나 Rudd & Anderson(2006)는 이에 대해 헬스리터러시가 한 개인의 건강관리에 있어 환경적인 영향을 간과하고 개인의 기술과 능력을 길러내는 데만 초점을 두고 있다는 점을 지적하였다(박미림, 2017). 다시 말해, 한 개인이 건강 정보 관련 기술에 대해 학습하고 이를 생활 속에서 얼마나 적절하게 활용하는지에 대해 이를 단순히 개인적 책임으로 돌려버리는 것은 지나치게 일차원적인 접근이라는 것이다.

특히 본 연구의 대상자가 자기 주변 환경을 적극적으로 개척하기에 현실적인 어려움이 있는 초등학생인 점을 고려하면, 초등학생의 건강 정보에 대한 접근, 이해 및 활용 능력은 단순히 학생 개인적 차원에서 접근할 것이 아니라, 학생 개인의 노력과 더불어 학생들이 건강 정보를 보다 쉽게 접할 수 있는 학교 및 교실 환경을 조성하는 것이 함께 이루어져야 한다.

이를 위해 본 프로그램에서는 건강 정보 게시판인 ‘건강나무’를 제작하였다. 본 연구는 건강정보 게시판을 구성하는데 있어서 ‘나무’라는 소재를 활용하였으며, 이는 지속적으로 성장하는 나무의 모습을 통해 소양 함양의 과정을 상징적으로 드러내기 위함이었다. 여러해살이 식물인 나무는 땅에 뿌리를 내리고 열매를 맺기까지, 그리고 열매를 맺은 후에도 끊임없이 자신의 모습을 변화시키며 자라난다. 이와 같이, 본 연구는 학생들에게 내재된 건강소양의 씨앗이 하나의 어엿한 유기체이자 완성체로서 성장해나가는 과정을 나무라는 시각적 이미지를 통해 함축적으로 나타내고자 하였다.

본 프로그램은 건강나무를 제작하는 과정에 있어 학생들의 참여를 적극적으로 독려하고 학생들이 직접 나무를 만드는 과정을 통해 활동에 대한 흥미

를 불러일으키고자 하였다. 따라서 연구자는 학생들과 함께 전지에 크게 나무를 그리고 그 안에 반 학생 17명에 맞게 개인별 건강 정보 게시 공간에 해당하는 17개의 동그란 사과를 그려 넣었다. 또한, 나무가 공기, 빛, 땅 등 환경과의 지속적인 상호작용을 통해 성장에 박차를 가하는 것과 마찬가지로, 나무 주변에 체육수업 1차시에 작성한 학생들의 건강다짐을 게시하여 소양 함양에 거름 역할을 할 수 있도록 하였다. 다음 [그림 13]은 학생들의 건강다짐 사진을 활용한 건강나무의 모습이다.



[그림 13] 학생들의 건강다짐을 게시한 건강나무

건강정보에 대한 접근, 이해, 그리고 활용 능력을 기르기 위해 학생들은 일주일에 한 번씩 다양한 매체에서 건강 정보를 찾아 이를 붙임쪽지에 기록하여 이를 건강 나무 위 사과에 붙였다. 건강나무 활동의 세부 운영 방법은 다음과 같다.

첫째, 건강 관련 정보를 선택하는 데 있어 개인적 필요를 바탕으로 일상생활에서 활용도나 실천 가능성이 최우선의 기준이 될 수 있도록 하였다. 프로그램 초기에는 건강 관련 정보가 정확히 무얼 의미하는지 다소 헷갈려하는 학생이 있어 ‘건강’에 대한 사전적 의미 등을 기록하는 학생들이 많았다. 그러나 나와 친구들이 일상생활에서 함께 실천할 수 있는 유용한 건강 관련

정보를 찾을 수 있도록 독려하는 과정을 통해 운동, 음식, 생활습관 등 다양한 건강 관련 정보를 얻을 수 있었다.

둘째, 학생들이 건강나무에 건강 관련 정보를 게시할 때는 단순히 매체에서 찾은 정보를 그대로 기록하는 것이 아니라 중요한 부분을 선택한 뒤 이러한 내용을 재구성하여 적을 수 있도록 하였다. 이 과정에서 학생들은 건강일기를 활용하여 일차적으로 원자료로서의 건강 정보를 기록한 뒤에 이차적으로 이를 요약하고 정리한 정보를 붙임쪽지에 작성하여 건강나무에 게시하였다. 이러한 과정을 통해 무분별한 건강 관련 정보의 수용을 지양하고자 하였으며, 자신의 삶에서 필요한 정보들을 적절히 걸러내는 능력을 기르고자 하였다.

셋째, 일주일에 한 번 건강일기를 통해 건강나무에 게시된 건강정보 중 내가 찾은 정보 이외에 자신에게 유용하다고 생각되는 건강정보를 하나씩 선택하고 이를 기록할 수 있도록 하였다. 타인과 건강정보를 공유하는 과정을 통해 타인과 의사소통하며 도움 주기, 도움 받기와 같은 사회적 기술을 간접적으로 체험할 수 있도록 하였다. 다음 [그림 14]은 교실에 게시한 건강나무와 학생들이 이에 붙임쪽지를 붙여 건강정보를 공유한 모습이다.



[그림 14] 건강나무

4) 건강일기

프로그램 중 학생들은 체육수업을 한 뒤 주 1회 이상 건강일기를 작성하였다. 본 연구자는 건강일기의 방향을 명확히 설정하고 학생들에게 보다 구체적인 안내를 하기 위해 건강일기에 대한 내용을 크게 두 부분을 나누어 제시하였다.

첫째, 프로그램을 통해 함양된 건강소양과 관련된 부분으로, 이는 프로그램에서의 경험과 자신의 건강 정도를 반성하는 과정을 통해 건강능, 건강지, 건강심의 통합을 도모하고 동시에 건강능, 건강지, 건강심의 교육적 변화를 알아보기 위한 목적으로 설정되었다. 따라서 이 부분에서 연구자는 학생들에게 각각 ‘프로그램을 통해 새롭게 알게 된 것’, ‘프로그램을 통해 새롭게 할 수 있게 된 것’, ‘프로그램을 통해 새롭게 느끼고 생각하게 된 것’에 해당하는 내용을 작성할 수 있도록 안내하였다.

건강일기는 기본적으로 체육수업 이후에 작성하되, 건강달력이나 건강나무 등 프로그램의 여타 활동들에서도 해당되는 내용이 있을 경우에는 시기에 상관없이 자유롭게 내용을 추가하거나 수정할 수 있도록 독려하였다. 또한, 건강일기를 작성하는 방식에 있어 글, 그림, 사진 등 다양한 방법으로 내용을 표현할 수 있도록 하였다.

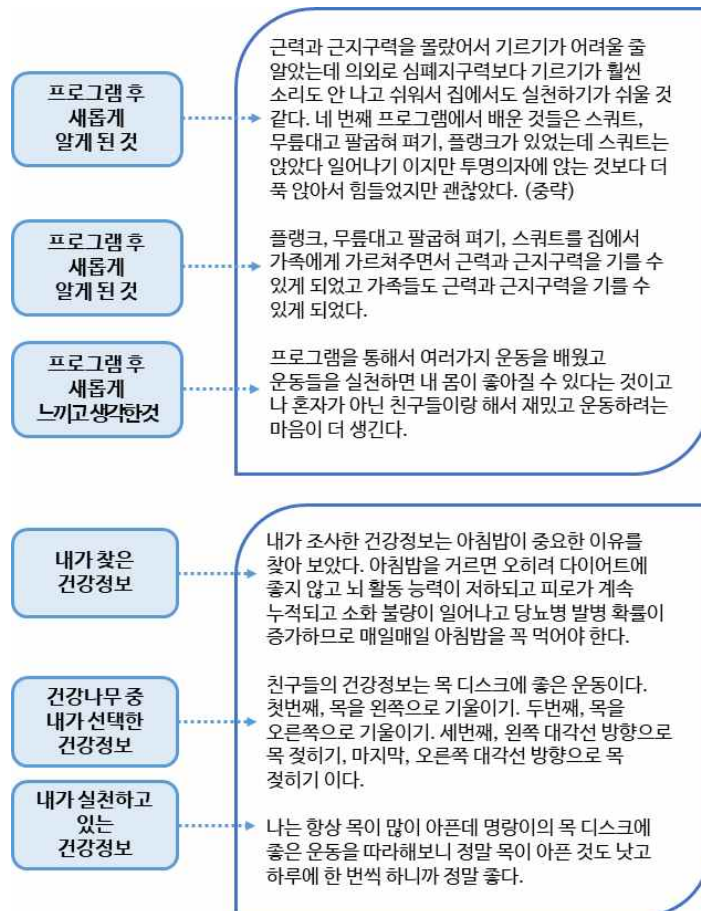
둘째, 건강나무 활동과 연계하여 건강정보를 기록하고 생활 속에서의 실천여부를 돌아보기 위한 부분으로, 학생들에게 ‘내가 찾은 건강정보’, ‘건강나무 중 내가 실천하고 싶은 친구의 건강정보’, ‘나의 건강정보 실천 돌아보기’에 해당하는 내용을 작성할 수 있도록 안내하였다.

학생들은 다양한 매체에서 탐색하여 선택한 정보를 일차적으로 건강일기에 적고 이를 활용하여 요약 및 정리된 내용을 붙임쪽지에 붙여 건강나무에 붙였다. 그 다음 다시 건강나무에서 친구들이 공유한 정보 중에서 자신이 실천하고자 하는 정보를 선택하여 건강일기에 기록하고, 일주일 뒤에 자신이 선택한 건강 정보를 잘 실천했는지를 반성하여 그 내용을 건강일기에 적었다. 다음 [그림 15]은 건강나무와 건강일기 활동의 운영 흐름도이다.



[그림 15] 건강나무와 건강일기 활동의 운영 흐름도

다음 [그림 16]은 학생들이 직접 작성한 건강일기와 그 내용을 정리한 도식이다.



[그림 16] 학생들이 작성한 건강일기

라. 프로그램 운영의 주안점

초등학생의 건강소양 함양이라는 본 프로그램의 궁극적 목적과 그에 따른 세부 목표들을 달성하기 위하여 본 연구에서는 프로그램의 구체적인 운영에 있어 체력 평가를 지양하는 생활양식의 교육, 인문적 요소가 어우러진 교육활동, 사회적 관계를 통한 학습을 지원하는 환경, ‘동기부여 코치’로서의 교사라는 네 가지 주안점을 두었다.

1) 교육내용 측면: 체력 평가를 지양하는 생활양식의 교육

많은 나라가 체력 평가를 학교 체육의 일환으로 실행하고 있으나, 수치로 그 결과가 드러나는 대부분의 체력 평가는 실제로 학생들에게 타인과의 비교를 유발하는 불쾌한 경험이라는 점에서 많은 논란이 있어왔다 (Cale & Harris, 2002; Trost, 2004). 특히 체력 점수가 좋지 못한 학생들이 신체 기능이 뛰어난 또래와의 비교를 통해 신체적 자아개념(Physical self-concept)이 낮아질 경우에는 체육교과에 대한 흥미와 참여가 크게 감소될 수 있으며(Garn, 2016), 이는 오히려 학생들로 하여금 장기적 관점에서 건강한 삶의 양식에서 멀어지게 하는 역효과를 낼 수 있다. 다음은 우리나라의 건강체력 평가인 팝스를 수행하고 난 뒤에 느끼는 부정적인 감정에 대해 토로한 한 학생의 면담이다.

연구자: 명랑이는 팝스를 할 때나 하고 나서 어떤 생각이 들었어?

김명랑: 아... ‘결과를 봤을 때 얼마나 떨어졌을까’. 예를 들어 시험을 봤을 때 다 하고 나면 막 기대를 가지다가 시험 결과를 보고 결국 충격을 받는 경우가 있잖아요. 나는 다 맞았을 거라고 예상을 했는데도 ‘어쨌서 다섯 개나 틀린 거야!’ 이런 생각이 드는 걸 제가 정말 싫어하거든요. 그래서 ‘아, 나는 아예 끝났구나!’ 이런 생각으로 그냥 기대를 안 가졌는

데... 생각했던 결과가 나왔어요. (중략) 팝스는 뭔가 화가 나요. 그냥 알 수 없는 화가 막 나요.

연구자: 왜 명랑이가 화가 났을까?

김명랑: 모르겠어요. 팝스는 하고나면 막 분노가 생겨요.

(김명랑, 사후면담)

위의 면담에서 나타나듯이, 김명랑 학생은 건강체력 평가인 팝스를 두고 시험을 보는 것과 같다고 하였으며, 결과를 보고나면 화가 난다고 답하였다. 이를 통해 학생들이 체력 평가에 대해 갖는 심리적 부담감과 불쾌감을 느끼고 있음을 짐작할 수 있다.

학생들에게 좋은 체력을 길러내는 것이 현 사회적 요구에 부응하는 것임과 동시에 학생들을 신체적으로 건강한 삶에 이끄는 효과적인 방법 중 하나라는 점은 부정할 수가 없다. 그러나 체력은 유전적 특징과 학교체육 이외의 스포츠 참여에 의해 강하게 영향 받는다는 점에서 단순히 학교 체육 수업만을 통해서 체력을 향상시키는 데는 한계가 있으며(Trost, 2004), 그러하기 때문에 체력 평가로 드러내는 당장의 체력 지표를 높이는 것만으로 모든 학생들을 건강한 삶으로 이끌어내겠다는 접근은 계란으로 바위치기와 같다. 따라서 학교 체육은 교육과정의 건강활동 영역 지도를 통해 당장의 체력 수준을 높이겠다는 근시안적인 접근을 미뤄두고 학생들로 하여금 평생 동안 건강한 삶을 지속할 수 있는 기반을 마련해주는 생활양식의 교육에 힘을 쏟을 필요가 있다.

더불어, 2015 개정 초등 체육과 교육과정에서는 초등학교 5~6학년군 건강활동 영역의 평가 방법 및 유의 사항과 관련해 ‘단순히 체력 수준을 기준으로 평가하는 것을 지양하고 자신에게 체력 운동을 선정하고 계획을 세워 올바른 방법으로 실천하는 과정을 중심으로 평가한다’라고 제시하며(교육부, 2015) 생활양식의 교육으로서의 체력 교육에 힘을 실어주고 있다.

따라서 본 연구는 결과 중심의 체력 평가를 지양하고 생활습관 형성을 위한 과정 중심의 체력 교육을 목표로 하였다. 이에 따라 본 프로그램에

서 학생들은 체육수업에서 배운 체력요소를 바탕으로 이를 길러내기 위한 체력 운동을 모듈별 건강달력에 계획하고 이를 직접 학교생활에서 실천하였으며, 더 나아가 방학 중에는 개인별 건강달력을 작성하여 이러한 계획에 대한 실천여부를 꾸준히 기록하였다.

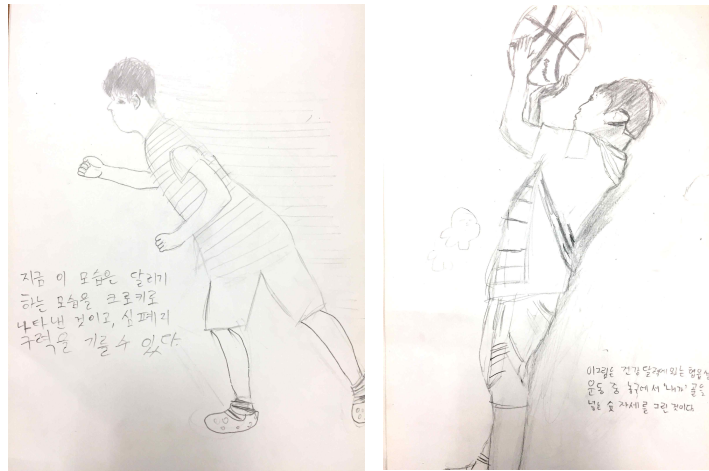
2) 교육방법 측면: 인문적 요소가 어우러진 교육 활동

체육교육에서의 서사적 접근이란, 단순히 운동 기능만을 가르치는 것이 아니라 그 과정에서 운동과 관련된 예술, 역사 등에 대해 경험하고 운동을 하나의 문화로서 향유하도록 하는 통합적 접근이다(최의창, 2011). 다시 말해 기술의 연습과 같은 운동의 직접적 체험뿐만 아니라, 운동에 대한 인문적 요소들을 함께 맛본다면 단순히 운동 기술이 뛰어난 사람이 아니라 운동의 참 모습을 깨닫고 진심으로 운동을 즐기고 사랑하는 사람, 체지덕을 고루 갖춘 전인이 될 수 있다는 것이다(최의창, 2011).

본 프로그램 또한 건강에 대한 능지심, 즉 평생 동안 학생들이 총체적으로 건강한 삶을 지속하고 가꾸어 나가는데 필요한 전인적 자질을 기르고자 한다. 따라서 본 프로그램에서는 건강과 더불어 신체적 건강에 해당하는 체력에 대해 학생들이 잘 알고 잘 하는 것뿐만 아니라 진정으로 즐기고 사랑하게 된다면 이는 학생들로 하여금 평생 동안 건강한 삶의 양식을 지속하는데 주춧돌이 될 것이다. 따라서 본 연구자는 프로그램의 교육 방법에 있어 문학, 미술, 음악 등의 인문적 요소를 적절히 녹여내고자 하였다.

첫째, 건강일기를 활용해 건강 및 체력에 대해 새로 알게 된 것, 새로 할 수 있게 된 것, 새로이 느끼고 생각한 것들을 일기의 형식으로 기록하며 ‘스포츠 내러티브’(Sport narratives)를 경험할 수 있도록 하였다. 그리고 이 과정에서 형식에 구애받지 않고 그림 등을 활용하여 자유롭게 자신의 경험을 표현할 수 있도록 하였다.

둘째, 모듈별 건강달력을 실천하는 데 있어 매 쉬는 시간 및 점심시간



[그림 18] 체력 운동 모습을 묘사한 학생의 그림

3) 교육환경 측면: 사회적 관계를 통한 학습을 지원하는 환경

발달 심리학의 비고츠키(Vygotski)는 일찍이 사회적 구성주의를 주장하며 지식의 본질은 사람들이 지속적으로 서로 의미를 교섭해가는 과정이라고 하였다. 이러한 관점을 비추어볼 때 초등학교 아동들이 학교와 교실이라는 사회적 맥락 안에서 또래 친구들과의 사회적 관계를 맺으며 끊임없이 상호작용을 한다. 그리고 이러한 지속적인 상호작용은 아동의 인지적, 도덕적, 그리고 사회적 발달을 포함한 전인적 성숙의 주춧돌이 된다.

사회적 관계 속에서 아동들은 서로의 역할 모델이 되기도 하며 사회적 발달에 있어 직간접적인 가르침을 주기도 한다. 또한 아동의 인지발달에 있어서 또래 간에 이루어지는 지속적 상호작용은 협동을 통해 갈등과 어려움을 해결하는 경험을 제공하기도 하고, 서로의 근접 영역(proximal zone)에서 보다 알기 쉬운 형태의 행동을 하거나 제시해 줌으로써 상대방의 학습을 조장하기도 한다(김정효, 1999).

본 프로그램의 핵심적 목표는 학생들의 건강 소양 함양이며 이때의 건강이란 신체적, 정신적, 그리고 사회적 건강을 포함하는 전인적인 건강

이다. 다시 말해 사회적 건강은 본 프로그램에서 추구하는 세부 목표 중 하나로서 학생들은 사회적 건강 함양을 위해 프로그램 대부분의 과정에서 소집단인 모둠을 중심으로 활동하였다. 보다 구체적으로 학생들은 건강나무를 통해 자신이 찾은 건강정보와 다른 친구들이 찾은 건강 정보를 공유하였고, 건강달력을 통해 모둠 친구들과 건강한 학교생활을 위한 일주일 계획을 세우고 이를 함께 실천하였다.

학교사회에서 아동들이 경험하는 사회화는 단순히 아동 집단이나 학교 오롯이 하나에 의해서가 아니라 또래 문화와 학교문화가 함께 형성한 교실 내 문화에 의해서 이루어진다고 보았다(Fernie, 1988; 김정호, 1999). 본 프로그램에서는 사회적 관계에 기반을 둔 모둠활동을 바탕으로 하여 교실 안에서 체력 운동 실천하기 등 건강한 삶의 양식을 적극적으로 실천할 수 있는 교실 분위기와 문화를 조성하고 건강소양 함양의 발판이 될 수 있도록 하였다.

4) 교사 측면: ‘동기부여 코치’로서의 교사

체육교육을 통해 학생들로 하여금 건강한 생활습관을 갖추도록 하기 위해서는 학생들이 교육 활동에 대한 개인적 관련성과 가치를 발견하고 지속적인 관심을 보일 수 있도록 하는 것이 중요하다(Leen, 2016). 따라서 건강교육에 있어 교사는 건강한 생활양식에 대한 학생들의 자발적 동기를 유발할 수 있는 ‘동기부여 코치’로서의 역할을 수행해야 한다(Trost, 2004). 이러한 점에서 연구자가 본 프로그램 중 동기부여 코치로서의 역할을 충실히 수행하기 위해 중점을 둔 부분은 다음과 같다.

첫째, 프로그램 활동의 세부적 운영사항을 선택, 결정, 그리고 조직하는 데 있어 학생들의 의견을 존중하며 이를 적극적으로 반영하였다. 건강 교육에 있어 외면의 행동적 결과에서 내면의 정서적인 결과로의 교육적 변화를 이끌어내기 위해서는 교사가 일방적으로 지시하는 것이 아니라 학생들이 쉽게 일상생활에 전이시킬 수 있는 신체활동을 스스로 생각

하고 선택하는 것이 중요하다(Harris, 2000; Whitehead & Fox, 1983).

일례로, 본 프로그램의 건강달력 활동에서 학생들은 건강 행동 실천 계획을 세울 때 그 내용, 방법, 시기, 장소 등 구체적인 사항에 대해 직접 결정을 내렸으며, 이를 실천하기 위해 스스로 교실 환경을 적절히 재구성하기도 하였다. 예를 들어, 학생들은 민첩성을 기르기 위한 여러 가지 운동을 탐색하던 중 운동선수들이 스텝 사다리를 통해 하체에 대한 민첩성 훈련을 받는 모습을 보고 모둠별 건강달력에 스텝 사다리 운동을 계획하였다. 그리고 이를 실천하기 위해 서로 힘을 모아 교실 바닥에 직접 색 테이프를 사다리 모양으로 붙여 간이 스텝 사다리를 제작하였고, 이를 활용하여 계획한 민첩성 운동을 하였다. [그림 19]은 교실에 직접 사다리를 만들고 이를 활용해 운동을 실천하는 학생들의 모습이다.



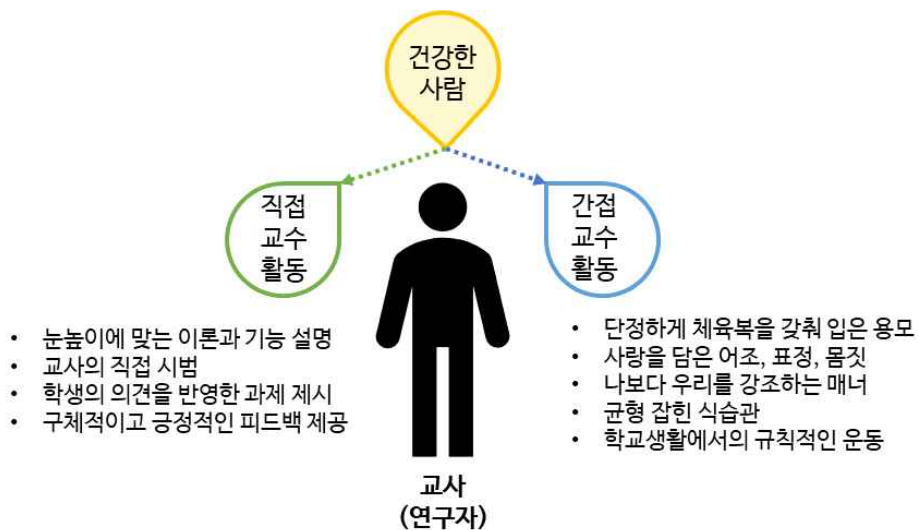
[그림 19] 직접 만든 사다리로 교실에서 운동을 실천하는 학생들의 사진

위 사진에서 나타나듯이, 학생들은 운동을 실천할 수 있는 환경을 직접 구성해나가는 과정에서 운동에 대한 실천의지를 깊게 하고 교실에서 적극적으로 신체활동에 참여할 수 있었다.

둘째, 연구자 스스로 건강한 생활의 모범이 되어 학생들에게 건강한 생활에 대한 동기를 부여하고자 하였다. 학생의 인지적, 심동적, 정의적 영역에 대한 통합적 변화를 이끌어내기 위해서는 교사가 직접 지식과 기능을 전수를 하고 지시를 내리는 것 이상으로 교사의 모범을 통해 학생

이 간접적으로 보고 느끼는 과정이 필요하다(최의창, 2010). 본 연구자는 본 프로그램에서 학생들을 지도하는 교사이자 동시에 참여적 관찰자로서 학생들과 함께 교실 안에서 체육수업에서 배운 운동을 수행하거나 건강 나무에 있는 건강정보를 학교생활 속에서 직접 실천하며 학생들에게 ‘건강한 사람’이 지닌 특성을 학생들에게 실제로 보여주하고자 하였다.

또한, 본 연구에서는 체육수업에서 기능 설명, 과제 제시, 이론 설명 등을 직접교수활동 뿐만 아니라, 간접 전달에 해당하는 사랑, 용모, 대화, 유머 등을 간접교수활동(최의창, 2010)을 적극적으로 활용하고자 하였다. 다음 [그림 20]은 연구자가 프로그램을 통해 학생들을 건강한 삶으로 이끄는 동기부여 코치가 되기 위해 실천한 교사의 역할이다



[그림 20] 본 프로그램에서 교사의 모습과 역할

2. 통합적 체력 프로그램을 통해 함양된 건강소양

앞서 본 연구는 ‘건강 정보 문해력’이라고도 불리는 ‘헬스 리터러시’(Health Literacy)의 개념을 보완하여 이를 건강소양이라 부르고, ‘일생 동안 건강한 삶을 지속하기 위한 능·지·심’으로 정의 내린 바 있다. 이러한 건강소양인 기본적으로 신체적 건강의 중요한 구성요소인 신체활동을 바탕으로 함양되는 자질이다.

본 프로그램을 통해 함양된 초등학교 학생의 건강소양은 다음과 같다. 첫째, 건강능과 관련하여 학생들은 건강 정보를 공유하고 실천하는 모습과 운동의 실천 범위를 확장하는 모습을 나타냈다. 둘째, 건강지와 관련하여 학생들은 총체적 건강의 개념에 대해 인식이 달라졌으며, 체력에 대한 이해가 심화되고, 다양한 건강 정보를 습득한 모습을 드러냈다. 셋째, 건강심과 관련하여 학생들은 개인적 측면에서 자신의 건강을 반성하고 실천의지를 다지는 모습, 신체활동에 대한 흥미를 갖는 모습과 더불어 사회적 측면에서 건강을 위해 타인과 협동하는 즐거움을 느끼는 모습, 건강에 대한 사회적 책임감을 갖는 모습을 보였다.

가. 건강능의 함양

건강능은 건강소양의 구성요소 중 하나로, 건강한 삶을 위한 기능적 영역과 관련된 것이다. 본 연구에서는 건강능의 세부 구성요소를 건강한 삶을 위한 신체활동 실천하기, 건강 관련 정보 선택하고 활용하기, 건강한 환경 구성하고 관계 맺기로 제시한 바 있다.

연구 결과, 본 프로그램을 통해 함양된 초등학교 학생의 건강능은 크게 ‘건강 정보의 공유와 실천’과 ‘실천 범위의 확장’으로 나누어볼 수 있다.

1) 건강 정보의 공유와 실천:

선행 연구에 따르면 건강 정보에 대한 접근성, 이해력 및 활용 능력은 헬스리터러시의 개념이 중요하게 다루고 있던 구성요소 중 하나였다

그러나 본 프로그램에서 건강소양 함양을 위해 건강능의 세부 목표로 제시하였던 ‘건강 관련 정보 선택하고 활용하기’는 사실 초등학교 5학년 학생들에게 다소 낮설고 당황스러운 주제였다. 많은 학생들이 지금까지 건강 정보에 대해 특별히 생각해본 경험이 사실 없었다고 답하였으며, 건강 관련 정보를 접한 경험이 있다고 해도 특정한 목적을 직접 가지고 찾은 것이 아니라 텔레비전이나 인터넷 등 대중매체를 통해 우연히 접한 경우가 대부분이라고 답변하였다. 아래는 건강 정보에 대한 사전 경험을 답하는 학생의 면담이다.

김명랑: 또 유튜브 같은 거에 있지 않나? 찾아본 적은 없지만요.

연구자: 그런 거(건강정보) 본적 있어요, 유튜브에서?

김명랑: 저희가 가지고 노는 그 액체 괴물 아시잖아요. 그거 찾으려고 했는데, 거기에 막 ‘하루에 몇 키로 빠진다’ 이런 거 있었어요.

연구자: 그러면 그렇게 우연히 보는 거 말고, 직접 찾아서 본적 있어요?

김명랑: 아니요.

(김명랑, 사전면담)

위의 면담에서 김명랑 학생은 평소에 유튜브와 같은 인터넷 사이트를 자주 활용하고 있지만, 특별한 의도를 가지고 건강 정보를 찾아본 적은 없으며 건강하지 않은 다이어트 방법 등에 대해서 우연히 본 적은 있다고 답하였다. 이는 많은 학생들이 건강 정보의 필요성에 대해 인식하지 못 하고 있으며 유의미한 건강 정보를 분별하고 이를 활용하는 능력을 갖추지 못 하고 있는 것으로 해석될 수 있다.

따라서 학생들이 건강정보의 중요성에 대해 인식하고 건강 정보 게시판인 건강나무 활동에 익숙해지기 위해서는 교사로서 연구자의 구체적이고 세심한 지도가 필요하였다. 우선, 연구자는 건강나무 활동에 앞서 교사 스스로 활용 및 실천하고 있는 다양한 건강 정보를 예시로 제시하였으며, 반 학생들과 다 함께 브레인스토밍을 통해 건강 정보에는 어떠한 것이 있을지 함께 예상해보고 건강한 생활을 위해 건강 정보가 중요한 까닭을 생각해보는 활동을 하였다. 이러한 활동을 바탕으로 이후 학생들은 학교의 멀티미디어실 수업을 이용하거나 또는 가정에서 개인적으로 건강 정보를 찾고 이러한 내용을 건강일기에 요약하였다. 그리고 다음 날 학교에 와서는 이를 정리 및 재구성하여 건강 정보 게시판인 건강나무에 붙였다.

결과적으로 이러한 건강나무 활동을 통해 학생들은 건강 정보에 대한 무지와 무관심의 상태에서 기준을 세우고 그 기준에 따라 건강 정보를 선택하는 모습과 더불어 이를 친구들과 공유하고 더 나아가서는 자신이 선택한 건강정보를 생활 속에서 실천하는 모습으로 변화하였다.

(1) 정보 선택 기준 세우기

학생들은 주로 인터넷을 활용하여 건강 정보를 검색하는 모습을 보였다. 이는 아마도 컴퓨터나 핸드폰을 활용하여 인터넷으로 정보를 검색하는 것이 초등학생들에게 가장 쉽고 빠른 방법으로 생각되기 때문일 것이다. 그러나 인터넷 상에 존재하는 무수히 많은 건강 관련 정보는 주로 성인들을 작성된 경우가 많아 그 서술방식이 초등학생이 이해하기에 적합하지 않을뿐더러, 각종 상업적인 정보가 뒤섞여 있어 학생들이 이렇게 다양한 정보들 속에서 자신에게 필요한 ‘진짜 정보’를 찾아내는 과정이 필요하였다.

실제로 프로그램 실행 초반에 학생들은 건강에 대한 사전적 의미나 개념을 찾아오는 등 건강 정보가 구체적으로 무엇인지, 또 건강 정보를 어

떻게 찾아야 하는 것인지 어려워하는 모습을 보였다. 어떠한 경우에는 이해하지 못하는 어려운 전문 용어가 섞인 정보들을 기계적으로 써내려가기도 하였다. 이에 따라 연구자는 학생들의 이해를 돕기 위해 체력, 보건, 안전, 영양 등에 해당하는 신체적 건강, 정신적 건강, 그리고 사회적 건강과 관련된 다양한 정보를 예시로 제공하였고, 창의적 체험활동 시수를 위해 배당된 멀티미디어실 수업을 활용하여 학생들과 함께 여러 가지 건강정보를 탐색해보는 시간을 가졌다.

그러나 이때 연구자는 어느 특정한 내용의 건강 정보를 강조하는 것이 아니라, 학생들이 다양한 종류의 정보에 대해서 자유롭게 살펴볼 수 있도록 허용적인 태도를 보이되, 어떠한 건강 정보가 왜 필요한지를 숙고해보도록 하고, 건강일기를 통해 건강나무에 정보를 게시할 때는 나뿐만 아니라 여러 친구들이 이해할 수 있도록 내용을 정리 및 요약하여 게시해야 한다는 점을 강조하였다. 특히, 학생들이 스스로 이해하기도 어려운 인터넷 상의 건강 정보를 단순히 받아 적는 무의미한 활동이 되지 않도록 지도하였다. 아래는 건강 정보와 관련된 교사의 반성 일지이다.

멀티미디어실에서 아이들과 다 함께 건강정보를 찾았다. 어떤 친구는 고지혈증 예방에 도움이 되는 음식을 찾았는데, 아이는 고지혈증이 무엇인지 제대로 모르고 있었다. 그래서 아이와 함께 고지혈증이 어떤 병인지 검색해보고 이 정보가 왜 중요한지 그리고 친구들에게 어떻게 하면 쉽게 설명할 수 있을지 생각해볼 수 있게 했다. 그랬더니 두 번째로 정리한 건강정보는 훨씬 이해하기 쉽게 정리되어 있었다.

(교사 반성 일지)

이를 통해 학생들은 건강 정보를 탐색하고 이를 건강나무에 게시하는 과정에서 정보 선택 기준을 세우는 모습을 보였다. 이 과정에서 학생들이 세운 건강 정보의 선택 기준은 나의 과거 및 현재 생활을 반성하고 이를 건강하게 가꾸어 나가는데 필요한 건강 정보, 나와 친구들이 함께

생활 속에서 실천할 수 있는 건강 정보, 실천에 소요되는 노력 및 시간이 현실적으로 적절한 건강 정보, 체육수업에서 배운 교육내용과 관련된 건강 정보 등이 있었다.

우선, 학생들은 자신의 과거나 현재 상황을 바탕으로 자신의 건강 정도를 평가하고 이를 바탕으로 자신의 생활에서 부족한 부분이나 더욱 건강해지기 위해서 꼭 필요한 부분을 건강 정보 선택의 기준으로 세우는 모습을 보였다. 다음은 자신의 식습관이나 생활습관을 바탕으로 정보를 검색한 학생의 면담 내용이다.

연구자: 밝음이는 건강정보를 실천할 때 어떤 정보를 선택을 했어?

백밝음: 아채나 몸에 좋은 음식, 골고루 먹고 그 다음에 편식하지 않는
거요.

연구자: 주로 식습관과 관련된 것이네? 왜 밝음이는 식습관과 관련된 걸 실천하려고 했어?

백밝음: 예전엔 제가 식습관이 안 좋고 편식하고 그래서요. 건강나무에 있는 거 전부 다 해보지는 않았지만 그래도 한 개 쯤은 해보고 싶었어요.

(백밝음, 사후면담)

연구자: 그럼 뭐라고 인터넷에서 찾았어?

김명량: 건강정보 그런 걸로도 찾아보고 머리에 좋은 음식이랑 그런 것들로 찾았어요. 허리에 좋은 음식, 목 디스크에 좋은 운동.

연구자: 허리, 목 디스크 이런 것은 왜 명량이한테 떠올랐을까?

김명량: 목 디스크 이런 것은 제가 핸드폰을 많이 보고 스마트폰 있으면 게임도 하고 그러잖아요. 그래서 그것 때문에 찾은 거고. 허리와 머리에 좋은 음식은 그냥 건강 정보 치니까 아래에 나왔어요.

(김명량, 사후면담)

위 면담에서 나타나듯이, 김명량 학생은 정보를 검색할 때 평소 스마트폰을 자주 사용하는 자신의 생활습관을 떠올리며 이를 정보 선택의 기준으로 삼았으며, 백밖음 학생은 지금까지 자신의 식생활을 돌아보고 식습관 개선의 필요성을 느꼈으며, 이에 따라 정보를 선택할 때 이를 고려하는 모습을 보였다.

다음으로 정보 선택의 또 다른 기준은 건강정보가 갖는 실생활의 유용성과 실천 가능성이었다. 학생들은 건강 정보를 선택하는 데 있어 그 건강 정보가 자신과 친구들의 생활에 얼마나 유용하고 실제로 실천가능한 정보인지를 선택의 기준으로 세웠다고 답했다. 더불어, 건강 정보를 실천할 때에 소요되는 노력과 시간이 적절한지와 같이 다소 현실적인 선택 기준을 언급하기도 하였다.

연구자: 그럼 명량이가 엄청 많은 건강 정보 중에서 몇 개를 선택했잖아.

그 기준이 뭐야?

김명량: 일단 사이트에 들어가서 이게 내가 실천할 수 있는 거랑 친구들이 실천할 수 있는 거랑 시간이랑 그런 걸로 기준을 정한 것 같아요.

(김명량, 사후면담)

마지막으로 체육수업에서 배운 내용을 바탕으로 건강 정보의 선택 기준을 세운 경우도 있었다. 특히, 학생들은 체육수업에서 배운 근력, 민첩성과 같은 체력요소를 바탕으로 체육수업에서 배우지 않은 다른 운동에는 어떠한 것이 있을지 호기심을 갖는 모습을 보였고, 여러 가지 체력요소를 기를 수 있는 다양한 체력 운동을 검색하고 정보 선택의 기준으로 삼았다. 다음은 체육수업에서 배운 체력 요소를 건강 정보 선택의 기준으로 활용하였다고 답한 학생의 면담이다.

김행복: 네. 그래서 컴퓨터로 검색을 해놓고 ‘어 이거 괜찮은데’ 하는 게 있으면 일단 두고 다시 핸드폰을 켜서 똑같이 검색했어요. 또 괜찮은 걸 발견하면 ‘어떤 게 더 좋지’ 고민하다가 좀 더 빨리 실천할 수 있고 애들이 이해하기 쉬운 걸로 했어요.

연구자: 그럼 행복이가 찾은 것 중에 가장 기억에 남는 건 뭐가 있어?

김행복: 민첩성 기르기 좋은 운동이요.

연구자: 그럼 행복이는 검색할 때 처음 검색어를 어떤 것으로 했어?

김행복: 민첩성이나 심폐지구력에 도움 되는 운동, 몸에 좋은 음식, 이런 거요. 민첩성에 대해 배웠을 때는 민첩성에 대해 검색했다가 딱히 별로 쓸 만한 게 없으면 그걸 고고 핸드폰으로 똑같이 검색했다가 그것도 안 나오는 것 같으면 다음 주제로 넘어가서 했어요.

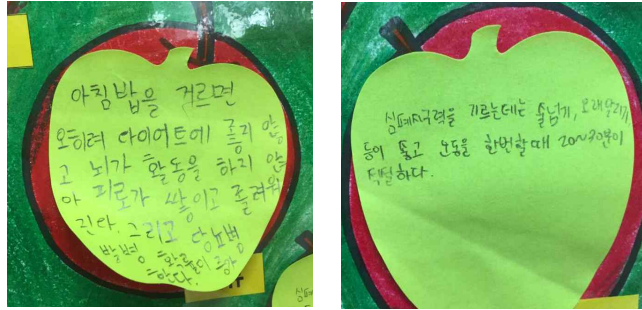
(김행복, 사후면담)

위 면담에서 나타나듯이, 김행복 학생은 학생들이 이해하기 쉽고 실천이 지나치게 어렵지 않은 건강정보와 더불어, 체육수업 시간에 배운 심폐지구력과 민첩성을 기르기 위해 필요한 건강정보를 선택하였다고 답하였다.

학생들은 이러한 선택 기준을 세워 선별한 건강 정보를 건강일기에 기록하고 이를 건강나무에 다시 작성하는 과정을 통해 건강 정보의 형식과 내용을 친구들이 이해할 수 있는 방식으로 적절히 재구성하였다. 이러한 과정을 통해 어떤 내용의 건강 정보를 어디에서 어떻게 찾아야하는지 어려움을 느끼던 학생들도 건강나무에서 다양한 정보들을 살펴보는 경험을 통해 건강 정보 선택의 기준에 대한 새로운 아이디어를 얻고 점차 건강나무 활동에 대한 어려움을 줄여갈 수 있었다.

학생들이 건강나무를 통해 공유한 건강 관련 정보에는 신체적 건강과 관련된 ‘면역력에 좋은 음식’, ‘스쿼트를 변형한 점프 스쿼트’ 뿐만 아니라 정신적 건강과 관련된 ‘웃음이 건강에 미치는 효과’ 등이 있었다. 아

래 [그림 21]은 교실에 게시한 건강나무와 학생들이 건강나무를 통해 공유한 건강 정보이다.



[그림 21] 학생들이 공유한 건강 정보

(2) 기록하고 실천하기

비록 프로그램 초기에 가장 어려워했지만 프로그램 이후 많은 학생들이 학교생활 및 일상생활에서 가장 도움이 되었다고 답한 것은 바로 건강나무 활동이었다. 건강 나무 활동을 통해 학생들은 정보의 홍수 속에서 자신에게 필요한 정보를 찾았으며, 그것을 초등학생의 관점에서 해석하고 다시 재구성하는 과정을 경험하였다. 아래는 프로그램 중 건강나무 활동이 가장 도움이 되었다고 답한 학생의 면담이다.

연구자: 그럼 밝음이가 이 프로그램 활동 중에서 가장 나한테 도움이 되었던 것은 어떤 것이예요?

백밝음: 건강나무요.

연구자: 건강나무가 어떤 점에서 도움이 된 것 같아요?

백밝음: 건강나무는 친구들이 찾아온 건강 정보랑 내가 찾아낸 건강 정보를 공유하기 때문에 그 다음에 그걸 실천할 수 있어서 그게 좋은 것 같아요. (백밝음, 사후 면담)

위의 면담에서 백밖음 학생은 건강정보 게시판인 건강나무에 대해서 자신이 찾아온 건강 정보와 친구들이 찾아온 건강 정보를 함께 공유하고 이 중에서 자신에게 필요한 건강정보를 선택하고 실천할 수 있기 때문에 프로그램 활동 중 가장 도움이 되었다고 답변하였다.

건강 나무는 단순히 건강 정보를 나열해놓는 게시판이 아닌 건강 정보를 통해 또래 간 사회적 소통이 이루어지는 장소였다. 실제로 학생들은 건강나무를 통해 자신이 찾아온 정보뿐만 아니라 다른 친구가 찾아온 여러 가지 정보를 함께 살펴보는 ‘공유’의 과정에 큰 흥미를 느꼈다. 이와 같이 건강나무 활동을 통한 학생들 간의 공유와 소통은 건강나무 안에서 서로의 건강 정보를 살펴보고, 또 건강나무 밖에서 건강 정보를 소재로 서로 이야기를 나누며 활발하게 이루어졌다. 아래는 건강나무 활동에 대한 교사 반성 일지이다.

한 학생이 나에게 “선생님, 저는 여러 개 쓰고 싶은데 두 장을 겹쳐서 붙여도 돼요?” 라고 물었다. 자신의 사과 위치에 붙임쪽지를 붙인 뒤 친구들이 자기가 찾아온 정보를 살펴보고 이를 기록해가는 모습을 신기하고 재미있게 바라보는 듯하다. 사과 위치가 정해져 있어 누가 안 붙였는지 한 눈에 볼 수 있기 때문에 아웅다웅하며 서로 서로 열린 붙이라고 성화이다.

(교사 반성 일지)

프로그램 이전 건강정보에 대해서 무관심했던 학생들은 프로그램 이후 건강나무에서 자신에게 필요한 건강 정보를 선택하고, 이와 같이 선택한 정보를 직접 학교생활 및 일상생활에서 실천하는 모습으로 변화하였다. 아래는 자신의 학교 및 일상생활에서 건강나무에서 선택한 친구들의 건강정보를 실천하였으며, 생활 속에서 건강정보를 실천한 것이 도움이 되었다고 기록한 학생의 건강일기이다.

내가 일상생활에서 실천하고 있는 건강한 행동은? ‘두뇌 건강을 위해 아침밥을 먹자’였다. 실천해보니 조금은 효과가 있는 것 같다. 저번 같았으면 내용을 들으면 내용이 조금씩 빠져나가는 것 같았을 텐데, 아침밥을 먹고 오니 내용이 머리에 조금씩 계속 들어오는 것 같다.

(유선행, 건강일기)

나는 항상 목이 많이 아픈데 명랑이의 목 디스크에 좋은 운동을 따라 해 보니 정말 목이 아픈 것도 낫고 하루에 한 번씩 하니 정말 좋다.

(진믿음, 건강일기)

특히, 학교 교실에 건강나무를 마련하고 건강나무에 여러 가지 건강 정보를 기록하여 게시해놓은 것과 마찬가지로, 학생들은 가정에서 부엌의 냉장고와 같이 자주 지나는 곳이나 잘 보이는 곳에 건강 정보를 기록하여 붙여 놓았다고 답하였다. 이를 통해 학생들은 자신이 건강나무에서 선택하였던 건강 정보를 학교 밖에서도 잊지 않고 꾸준히 실천하려는 노력을 하였으며, 더 나아가 가족에게 이러한 건강 정보를 알려주며 다시 한 번 공유하는 과정을 경험하였다고 답하였다. 다음은 건강 정보를 가정에서 실천하였다는 학생의 면담이다.

연구자: 그럼 이 프로그램을 하면서 존중이는 어떤 점을 노력 했어?

한준중: 대충 훑어보지 않고 제가 그냥 넘기는 경우가 있거든요, 실천하려고 해도. 근데 꼬박꼬박 빼먹지 않고 종이에 적어봤다가 매일 집에서 보고 실천하고 있어요.

연구자: 어떤 종이에 적었어?

한준중: 메모지에 다가요. 잘 보이는데다 붙여놓았어요.

연구자: 그럼 건강나무에 있는 건강정보를 적은거야?

한준중: 네.

연구자: 그럼 그 건강정보를 다른 가족들에게 알려주기도 하고 그랬니?

한존중: 네, 많이 알려줘요. 이렇게 하면 이런 부분이 괜찮아지고 나
아질 거라고 얘기했어요.

(한존중, 사후면담)

위의 면담에서 한존중 학생은 평소 건강에 대해 관심이 많지만, 그 전에는 건강정보를 실천하지 못 했던 프로그램 이전에 비해서 프로그램 이후에는 건강정보를 메모지에 기록하여 집에서 꾸준히 보며 실천하고 있다고 답변하였다.

또한 건강나무를 통해 건강정보를 기록하고 게시한 활동이 성인이 된 미래에도 건강한 삶을 가꾸어 나가는데 긍정적인 영향을 줄 것이라고 답한 학생도 있었다.

연구자: 그러면 예를 들어서 나중에 사랑이가 지금보다 조금 더 자라면
서 이 프로그램에서 건강정보 찾았던 게 도움이 될 것 같아?

김사랑: 네.

연구자: 어떻게 도움이 될 것 같아?

김사랑: 이제 자기 건강에 부족한 부분을 찾아서 그걸 기를 수 있는
걸 검색한 다음에 적어서 냉장고 같은데 붙여놓고 실천할 것
같아요. 제가 먹는 걸 좋아해서 태권도 끝나고 집에 오면 허
기져서 맨날 냉장고를 열어서 과일을 뒤지거든요.

(김사랑, 사후면담)

위 면담에서 나타나듯이, 김사랑 학생은 건강나무 활동을 통해 붙임쪽에 건강정보를 기록하고 교실에 게시하였던 것처럼 프로그램이 끝난 이후에도 자신에게 필요한 건강 정보를 생활 속 자주 접할 수 있는 곳에 게시해놓고 이를 실천할 것이라고 예상하였다.

또한, 프로그램 이후에 건강한 삶을 위해 노력하는 방안으로 인터넷에서 보다 정확한 건강정보를 찾아서 꾸준히 실천할 것이라고 답한 경우도

있었다. 아래는 프로그램 이후 삶에 건강나무 활동이 미치는 긍정적인 영향에 대해 답변한 학생의 면담이다.

연구자: 그럼 존중이는 프로그램 이후에 건강해지기 위해 어떤 점을 노력할 것 같아?

한존중: 음, 많이 실천할 것 같아요.

연구자: 어떤 것들을 실천할 것 같아?

한존중: 제가 여태까지 알아왔던 것보다 인터넷 같은 데서 더 정확한 정보를 많이 찾아서 실천할 것 같아요.

(한존중, 사후면담)

위의 면담에서 나타나듯이, 한존중 학생은 프로그램 이후에 건강한 삶을 위해서 보다 자신이 기존에 알고 있는 건강에 대한 지식들보다 더 정확한 건강정보를 탐색하여 이를 실천할 것이라고 답변하였다.

이와 같이, 프로그램 중 건강나무 활동을 통해 학생들은 건강정보의 의미와 중요성에 대한 인식을 바탕으로 건강정보를 선택하는 적절한 기준을 세우고, 이러한 기준에 따라 건강정보를 선택하고 실천하는 모습을 보였다. 그리고 건강정보를 실천하는 과정에서 학교생활에서 건강나무를 통해 건강정보를 기록하는 것과 같이 가정에서도 잘 보이는 곳에 자신이 선택한 건강정보를 기록 및 게시하고 이를 실천하였으며, 더 나아가서는 가족 구성원에게 공유하는 모습을 보였다.

2) 운동의 실천 범위 확장

2015 개정 체육과 교육과정은 초등학교 5~6학년군의 건강활동 영역의 핵심 역량으로 ‘건강관리능력’을 내세우며, 동시에 영역 성취기준 중 하나로 ‘건강을 유지하기 위한, 그리고 운동 능력을 향상시키기 위한 체력 운동을 선택하고 자신의 수준에 맞게 운동 계획을 실천한다’를 제시하고

있다(교육부, 2015). 이러한 점을 미루어 볼 때, 건강활동 영역을 통해 길러내야 할 건강관리능력이란 단순히 체육수업에서만 지도하고 끝나는 것이 아니라 학생들의 건강한 생활양식의 단초로서 삶의 여러 장면에서 지속적으로 함양되어야 하는 것이다(교육부, 2015; 김상목, 김영식, 2017).

이러한 맥락에서 본 연구의 프로그램의 목적이 초등학생의 건강소양의 함양인 만큼, 본 연구자는 건강소양의 구성요소인 건강능, 건강지, 건강심에 대한 변화가 체육수업, 쉬는 시간과 점심시간을 비롯한 학교생활, 그리고 일상생활에서 어떻게 나타나는지 살펴보고자 하였다. 그 결과, 특히 건강능과 관련해서는 체력 운동의 실천 범위가 체육수업에서 시작하여 학교생활로, 그리고 다시 학교생활에서 학교 밖의 일상생활까지 이어지는 모습이 나타났다. 그리고 이 과정을 보다 체계적으로 살펴보기 위해 다음에서는 체육수업에서 학교생활로 전이가 되는 경우와 학교생활에서 다시 일상생활로 전이가 되는 경우와 같이 두 단계로 나누어 설명하고자 한다.

(1) 체육수업에서 학교생활로

보통의 초등학교는 대부분 수업시간 40분과 쉬는 시간 10분을 기준으로 학교생활이 이루어진다. 그러나 연구가 이루어진 학교의 경우에는 학생들의 충분한 놀이 경험을 위해 2교시 쉬는 시간을 중간 놀이 시간을 정하여 20분의 시간을 제공하고 있다. 따라서 보통 6교시를 하는 초등학교 5학년 학생은 쉬는 시간부터 점심시간까지 포함하여 학교생활 동안 한 시간 반 정도의 여유시간을 가지고 있는 것이다.

그러나 면담을 통해 많은 학생들은 이런 여유시간을 ‘그냥 수다 떠는 시간’, ‘그냥 의미 없게 보내는 시간’ 이라고 답했다. 아래는 프로그램 전 쉬는 시간과 점심시간 일과에 대한 학생들의 면담이다.

연구자: 그럼 4학년 때 점심시간이나 쉬는 시간에 뭐를 했어요?

김행복: 그냥 애들끼리 얘기만 하고 놀았어요. 공기.

(김행복, 사전면담)

연구자: 믿음이는 그러면 쉬는 시간에는 뭘해요?

진믿음: 음. 그냥 친구들이랑 놀거나 화장실 갔다 와요.

(진믿음, 사전면담)

위의 면담에서 나타나듯이, 학생들의 답변 앞에 따라붙는 ‘그냥’이라는 단어는 학생들에게 이 시간이 목적 없이 흘러보내는 시간임을 암시하고 있었다. 물론 쉬는 시간이나 점심시간은 다음 수업시간을 준비하거나 화장실에 다녀오는 등 학교생활에서 모종의 목적을 두고 주어진 시간이었을지 몰라도, 학생들은 쉬는 시간 및 점심시간을 그다지 유의미하게 생각하고 있지 않은 것으로 해석된다.

본 프로그램을 통해 학생들은 체육수업에서 건강 체력에 해당하는 심폐지구력, 유연성, 근력 및 근지구력과 운동체력에 해당하는 순발력, 민첩성, 협응성, 평형성과 관련된 운동을 배우고 모둠별 이를 쉬는 시간, 점심시간 등 학교생활에 적극적으로 실천하였다.

이러한 운동의 지속적 실천 위해 학생들은 매주 월요일 아침 시간을 활용하여 학교생활에서 일주일 동안의 건강 행동을 계획하는 모둠별 건강달력을 작성하였다. 그리고 이러한 건강달력을 작성할 때에는 지난 체육수업에서 배운 체력운동을 적극적으로 활용하여 신체적 건강을 기르기 위한 계획을 세우고, 더불어 ‘스스로에게 잘 했다고 칭찬하기’, ‘비난하지 않기’등의 정신적 건강에 대한 부분과 ‘친구 자세 도와주기’, ‘친구와 함께 협동하기’ 등 사회적 건강에 대한 부분도 포함하였다.

학생들은 매주 다른 건강달력을 작성하여 쉬는 시간 및 점심시간에 신체적 건강, 정신적 건강, 사회적 건강을 함양하기 위한 건강 행동을 꾸준히 실천하였다. 아래 [그림 22]는 학생들이 건강 달력에 계획한 건강 행동을 실천하는 모습을 담은 사진이다.



[그림 22] 건강달력을 실천하는 학생들의 모습

위의 그림에서 나타나듯이, 학생들은 학교생활에서 근지구력, 유연성, 민첩성을 기르기 위한 다양한 운동을 실천하였다. 그리고 이 과정에서 다른 친구들이 응원과 격려를 보내거나, 서로 자세를 잡아주기도 하고 운동 기구를 정리해주는 모습을 보였다.

또한, 이와 같이 건강달력을 계획하고 실천하는 과정에서 학생들은 체육수업 시간에 운동장이나 체육관에서 배운 신체활동을 교실에서 그대로 실천하기에 어렵다는 현실적인 어려움과 맞닥뜨렸다. 이러한 어려움을 해결하기 위해 학생들은 체육수업에서 배운 체력 운동을 그대로 실천하는 것뿐만 아니라, 실내 환경에서 실천하기 적절한 방식으로 체력 운동의 세부적인 방법이나 기구를 변형하기도 하였다.

더불어, 체육수업에서 배우지는 않았지만 구체적 체력 요소의 개념과 원리를 생각하며 해당 체력 기르기 위해 효과적이라고 생각되는 다른 운동들을 고민하기도 하였다. 예를 들어, 학생들은 협응성을 기르기 위해

교실에서 실천하기 적절한 투호 변형 놀이로 고깔에 고리를 던져 넣는 방법 등을 고안하였다.

프로그램을 통해 연구가 이루어지는 교실은 쉬는 시간과 점심시간마다 아이들의 땀방울과 열기로 가득했다. 쉬는 시간에는 모둠별로 교실 구석구석에 자리 잡았고 상대적으로 시간의 여유가 있는 점심시간에는 모둠별로 운동장에 나가거나 실내 체육관으로 가서 삼십 여분씩 건강달력에 적혀있는 신체활동을 실천하는데 시간을 보내고 왔다. 더 나아가, 그 날 계획한 건강 달력 목표치를 다 했더라도 쉬는 시간, 점심시간, 심지어 방과 후에도 원하는 운동을 하고 가는 경우도 있었다. 아래는 방과 후에 스스로 체육관에 남아 운동을 하고 가는 학생들에 대한 교사 반성일지이다.

6교시가 끝나 아이들을 보내고 교실에 앉아 있는데, 성실이를 비롯한 우리 반 여학생 몇 명이 교실 문을 뚫고 들여다보고 있었다. 무슨 일이나고 묻자 애들이 다목적실에 가서 배드민턴 주고받기를 해도 되냐고 물었다. “응, 당연하지.”하며 아이들에게 배드민턴채와 셔틀콕을 주니 성실이가 “선생님, 언제까지 계실 거예요? 저희 두 시간 정도 치고 와도 돼요?”라고 웃으며 말했다. 아이들이 협응성 운동을 유독 좋아하는 것은 알고 있었지만, 방과 후에 따로 찾아와 이렇게 운동을 한다는 것이 참 기특했다. 그리고 아이들은 두 시간 정도 지난 뒤에 와서 내가 잠깐 교실을 비운 사이 배드민턴채를 가지런히 정리해두고 갔다.

(교사반성일지)

학생들은 프로그램 이후에 변화한 학교생활에 대해 긍정적인 평가를 내리고 있었다. 프로그램 이전 상대적으로 무의미하게 느껴졌던 쉬는 시간 및 점심시간을 학생들은 건강달력에 계획한 운동들을 실천하며 보내는 것에 대해 훨씬 더 활동적이며 유의미하다고 생각하는 것으로 나타났다.

다. 다음은 프로그램 이후 쉬는 시간 및 점심시간에 대한 인식을 답하는 학생의 면담이다.

연구자: 그러면 이전에 3, 4학년 때 쉬는 시간이나 점심시간에 했던
거랑 비교했을 때 어떤 변화가 있는 것 같아요?

박책임: 3,4 학년 때는요. 항상 팝송을 듣거나 했는데 이제는 노래
를 들으면서 함께 운동을 할 수 있어요.

노협동: 3,4 학년 때는 그냥 친구들이랑 막 뛰어다니기만 했는데,
지금은 그런 정해진 것을 하니까 좀 더 유연성이나 그런 것
이 좋아지는 것 같아요.

(박책임, 노협동, 사후면담)

연구자: 프로그램 하면서 목격한 우리 반의 건강한 모습은 뭐가 있어?

전열정: 점심 먹고 와서 운동장에 나가서 건강달력에 있는 거를 더
운 데도 밖에서 줄넘기하는 거요.

(전열정, 사후면담)

연구자: 요즘에 우리 반 친구들이 쉬는 시간이나 점심시간에 주로 뭐해?

지성실: 점심시간에는 다목적실이든지 밖에서든지 건강달력에 계획한
운동을 해요.

연구자: 성실이가 점심시간이나 쉬는 시간에 봤던 아이들의 모습이랑
좀 달라진 점이 있어?

지성실: 달라졌어요. 프로그램 하기 전에는 애들이 보드게임이나 앉
아서 주로 하는 활동을 했는데, 하고 나서는 주로 활동적인
걸 많이 해요.

(지성실, 사후면담)

위의 면담에서 나타나듯이, 학생들은 프로그램 전에는 주로 앉아서 지낸 반면, 프로그램 후에는 노래를 들으면서 함께 체력 요소를 기르기 위한 운동을 실천하는 등 훨씬 더 활동적인 모습으로 변화하였다고 답변하였다. 또한, 더운 날에도 운동장에 나가 모듬별 건강달력에 계획한 운동을 실천하는 친구들의 모습을 보고 이를 건강한 모습으로 꼽는 답변도 있었다. 이러한 면담 결과는 학생들이 학교생활에서 틈새시간을 적극적으로 활용하여 신체활동을 실천하고 있으며, 이에 대해 스스로 긍정적인 평가를 내리고 있다고 해석할 수 있다.

(2) 학교생활에서 일상생활로

현대인들이 더욱 더 많은 시간을 앉아서 일을 하거나 공부를 하는데 할애를 하면서 운동량이 적어지고 이에 따라 많은 건강상 문제가 야기된다는 것은 이제 당연한 사실처럼 받아들여지고 있다. 그리고 초등학생도 이에 예외는 아니다. 우리나라의 많은 학생들이 학교가 끝난 뒤 학원가를 전전하며 하루를 보낸다. 프로그램 사전과 사후 면담을 통해 바라본 연구 참여자 학생들의 하루도 마찬가지였다.

김행복: 저는 식단 조절을 해도, 그러면 또 다른 걸 먹어요. 그니까
못하겠고 운동은 시간이 없어서 못하겠어요.

(김행복, 사후면담)

학생들은 운동을 ‘운동하는 곳에 가야 할 수 있는 것’이라고 생각하고 있었다. 이로 인해 ‘나는 운동하는 곳에 따로 갈 시간이 없어 운동을 하지 못하는 것’이라는 생각이 자리 잡고 있었다. 그러나 건강한 생활양식을 교육하기 위해, 다시 말해 삶에서 순간순간 내리는 작은 선택들도 보다 건강한 선택으로 이끌기 위해 연구자는 학생들이 생활 속에서도 체육수업에서 배우는 체력 운동들을 충분히 실천할 수 있음을 지도해야만 했다.

학생들은 프로그램을 통해 실생활 속에서도 운동을 실천할 수 있는 다양한 방법에 대해 언급하였다. 특히, 실외뿐만 아니라 실내에서 할 수 있는 체력 운동이 다양하다는 점을 언급하며, 꼭 운동은 해야 하는 때와 장소가 정해져 있는 것이 아니고, 운동장이 아닌 교실과 더불어 자신의 생활범위 중 하나인 집, 놀이터 등에서 실천할 수 있다는 것을 알게 되었다고 답변하였다. 다음은 프로그램을 통해 운동의 실천 범위에 대해서 새롭게 인식하게 되었다는 학생들의 건강일기이다.

내가 새롭게 할 수 있게 된 것은 꼬리잡기, 버피테스트, 오래달리기 등이 있다. 이렇게 실내에서 가능한 운동으로도 집에서 심폐지구력을 기를 수 있다. 심폐 지구력은 꽤 힘들었을 것 같았는데 놀이로도 하고 간단한 운동이어서 예상 밖이었다. 이런 운동은 놀이터 같은 곳에서 친구들과, 가족들과 함께 할 수 있을 것 같다.

(김명량, 건강일기)

심폐지구력은 꼭 운동하는 데 가서 기를 필요가 없다는 것을 알게 되었다. 심폐지구력 활동을 친구들이랑 놀 때도 할 수 있게 되었고 가족들과 운동을 하면서 심폐 지구력 운동을 할 것이다

(김행복, 건강일기)

위의 면담에서 나타나듯이, 학생들은 운동을 친구들과 함께 놀이로 할 수 있다는 점을 인상 깊게 받아들이고 있었으며, 운동을 실천할 수 있는 공간과 방법에 대한 인식이 변화하자 학생들은 가족들과 함께 가정에서도 얼마든지 운동을 실천할 수 있게 되었다고 답변하였다.

프로그램을 하며, 학생들은 체육수업에서 배운 내용을 활용하여 모둠별 건강달력을 통해 계획한 체력 운동을 학교생활 중 쉬는 시간 및 점심시간에서 실천하였다. 그리고 이러한 과정을 통해 학생들은 실내에서도 이러한 체력 운동을 실천할 수 있음을 직접 몸으로 느끼고 이를 실제로

가정에서도 실천하였다고 답변하였다. 다음은 프로그램에서 실천한 것을 가정이나 학교 밖에서 실천하였다고 답한 학생들의 면담이다.

연구자: 그럼 선행이는 프로그램을 통해서 새롭게 할 수 있게 된 것에 어떤 것이 있어요?

유선행: 유연성 운동을 집에서 요가 매트를 깔고 하게 되었고, 학교에서 요가 매트 깔고 건강 달력에 있는 걸 할 수 있게 되었어요.

연구자: 그럼 선행이는 학교에서 배운 걸 집에서 실천하는 거예요?

유선행: 네, 가끔씩 해요.

(유선행, 사후면담)

연구자: 그러면 책임이가 프로그램에서 배운 거를 학교 밖에서 실천할 때도 있었어?

박책임: 준비 운동할 때 팔벌려 뛰기 하고 왕복 달리기도 했었고 친구들이랑 동생들이랑 밖에서 공 골대에 힘껏 넣기 이런 것도 해봤고요.

(박책임, 사후면담)

위의 면담에서 유선행 학생은 평소 자신이 유연성이 좋지 않다고 생각하여 가정에서 요가매트를 깔고 유연성 운동을 종종 하게 되었다고 답변하였다. 또한, 박책임 학생은 심폐지구력과 순발력을 기르기 위한 운동들을 친구들과 학교 밖에서 실천하였다고 답변하였다.

또한, 건강한 생활양식의 지속적인 실천을 위하여 학생들은 학교에서 실천한 모듈별 건강달력을 바탕으로 개인별 건강달력을 작성하여 이를 방학 중에 실천하였다. 개인별 건강달력을 짤 때는 생활패턴과 같이 개인적 특성을 고려하여 자유롭게 계획하되, 신체활동의 경우는 지금까지 배운 체력요소를 골고루 반영하여 다양한 체력운동을 계획할 수 있도록

지도하였다. 그리고 모듈별 건강달력과 마찬가지로 사회적, 정신적 건강과 관련된 요소까지 함께 고려하여 총체적인 건강을 함양할 수 있는 계획을 세울 수 있게 하였다.

예를 들어, 학생들은 개인별 건강달력을 통해 ‘운동장 2바퀴 달리기’와 더불어 ‘짜증내지 않고 긍정적인 생각하기’ 등을 함께 계획하였다. 또한, 모듈별 건강달력에서 매일 실천여부를 반성하고 기록하였던 것과 마찬가지로, 개인별 건강달력 또한 그 실천여부를 되돌아보고 ○(잘함), △(보통), X(못함)로 매일 표시할 수 있도록 하였다. 다음 [그림 23]은 학생들이 작성한 개인별 건강달력이다.

[그림 23] 방학 중 실천한 개인별 건강달력

학생들은 교실 게시판에 모듈별 건강달력을 게시하였던 것과 같이 가정에서도 개인별 건강달력을 붙여놓고 지속적으로 실천하였으며, 가끔 무리하게 계획을 세운 날에는 이를 상황에 맞게 조정하여 적극적으로 실천하려는 노력을 기울였다고 답변하였다. 다음은 방학 중 개인별 건강달력을 실천하였다는 학생들의 면담이다.

연구자: (테이프 자국을 보고) 명랑이 건강달력 붙여놨었네?

김명랑: 네, 칠판예요. 칠판이 아니라 화이트보드인가? 그 우리 집에 공부하라고 사둔 큰 화이트보드가 있거든요.

연구자: 명랑이가 생각할 때 꽤 많이 실천한 것 같아?

김명랑: 네. 거의 다 실천했어요. 근데 몇 개는... 여기 플랭크 1분이
랑 나비 자세 2분은 반 밖에 못 했어요.

(김명랑, 사후면담)

김사랑: 사실 건강달력 일단은 매일매일 해야 하는 게 좀 귀찮기도
했어요(웃음)

연구자: 그래도 선생님이 봤을 때 아예 못 한 날도 가끔씩 있긴 한
데, 거의 다 했는데? 사랑이가 귀찮은 것 치고는?

김사랑: 맨날 자기 전에 하고 그랬어요. 그리고 어디였지, 8월 여기
어디 었는데... 이제 뽀뽀하기 여기서부터 여기까지는
집에서 못 하고 다 여름성경학교 가서 한 거예요.

(김사랑, 사후면담)

위의 면담에서 김사랑 학생은 방학 중 매일매일 실천해야 하는 개인별 건강달력이 조금 귀찮게 느껴지기도 했지만, 여행을 가는 경우와 같이 불가피하게 가정에서 실천하지 못 할 때에는 숙소에서 건강달력에 계획한 내용을 실천하기도 하였다고 답변하였다.

이와 같이 프로그램을 통해 학생들은 체육수업에서 학습한 체력 운동을 학교생활에서 적극적으로 실천하고, 더 나아가 그 실천 범위를 학교 밖 일상생활까지 확장하는 모습으로 변화하였다. 이러한 학생들의 변화는 프로그램 세부 목표 중 건강능에 해당하는 ‘건강한 삶을 위한 신체활동 실천하기’와 ‘건강한 환경 구성하고 관계 맺기’를 반영하고 있는 것으로 해석될 수 있다.

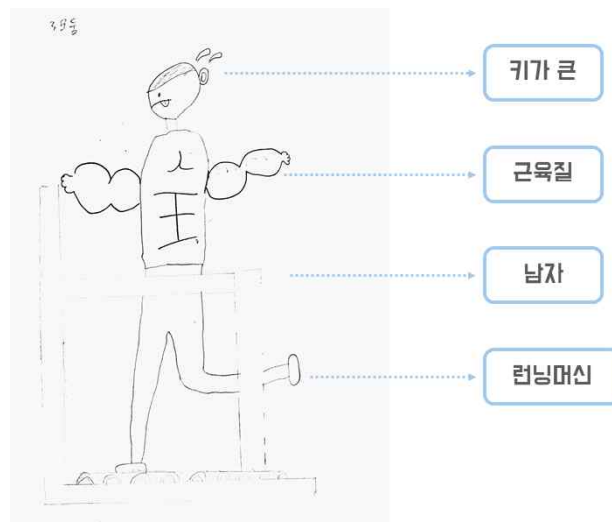
나. 건강지의 함양

건강지는 건강소양의 구성요소 중 하나로, 건강한 삶을 위한 지식적 영역과 관련된 것이다. 본 연구에서는 건강지의 세부 구성요소를 건강의 개념과 구성요소 이해하기와 건강 관련 정보 이해하기로 제시한 바 있다.

연구 결과, 본 프로그램을 통해 함양된 초등학생의 건강지는 ‘건강에 대한 인식 변화’, ‘체력에 대한 이해 심화’, ‘다양한 건강정보의 습득’이다.

1) 총체적 건강으로의 인식 변화

프로그램 중 1차시 체육수업에서 연구자는 건강에 대한 학생들의 기존 인식을 알아보기 위하여 모둠별로 의견을 모아 건강한 사람의 모습을 그려보는 활동을 하였다. 그 결과, 학생들은 자신이 생각하는 건강한 사람의 모습에 대하여 ‘운동을 잘 하는 사람’, ‘근육이 많은 사람’, ‘헬스장에서 런닝머신을 뛰고 있는 남자’, ‘음식을 잘 소화 시키는 사람’ 등의 모습을 떠올렸다. 학생들이 그린 건강한 사람의 모습은 아래 [그림 24]와 같다.



[그림 24] 프로그램 전 학생들이 그린 건강한 사람의 모습

위 그림에서 나타나듯이, 학생들이 떠올리는 건강한 사람에 대한 이미지는 주로 신체적 건강에 국한된 것이었다. 본 연구자는 이와 같이 건강한 사람에 대해 시각적 이미지를 그려보는 것이 건강에 대한 인식을 직관적으로 알 수는 있으나 구체적으로 파악하기 어렵다는 점을 고려하여 프로그램 사전 면담에서 학생들에게 건강의 개념과 건강한 사람에 대한 특징에 대해서 파악하고자 하였다.

그 결과 건강한 사람에 대한 그림과 마찬가지로 학생들이 건강한 사람에 대해서 신체적 건강에 편향된 인식을 가지고 있다는 것을 다시 한 번 확인할 수 있었다. 아래는 프로그램 이전 건강한 사람에 대해 키, 운동, 근육, 힘과 같이 신체적 건강과 관련된 특징을 언급한 학생의 면담 내용이다.

연구자: 믿음이가 주변에서 건강하다고 생각하는 사람이 있어?

진믿음: 네. 진한이요.

연구자: 진한이? 우리학교 친구?

진믿음: 네.

연구자: 그럼 진한이가 왜 건강하다고 생각했어?

진믿음: 어, 진한이는 키도 크고 운동도 잘 해서요.

연구자: 키도 크고 운동도 잘해서? 그러면 믿음이 생각에는 진한이의 어떤 행동이나 모습이 가장 건강해보여?

진믿음: 진한이가 달리기 잘할 때요.

(진믿음, 사전면담)

연구자: 건강한 사람은 어떤 특징이 있을 것 같아요?

김명랑: 튼튼해 보일 것 같아요.

연구자: 튼튼해 보이는 게 구체적으로 어떻게 보이는 거죠?

김명랑: 예를 들면 근육이 있고, 아니면 힘이 세요.

(김명랑, 사전면담)

위 면담에서 나타나듯이, 건강한 사람에 대한 그림에서 드러내는 바와 마찬가지로 진민음 학생은 주로 학교에서 키가 크고 체육을 잘 한다고 생각하는 친구를 건강한 사람으로 꼽았다. 또한, 김명랑 학생의 경우, 건강한 사람은 튼튼해 보일 것이며, 튼튼해 보이는 사람은 근육이 많고 힘이 셀 것이라고 답변하였다.

또한, 건강에 대한 개념을 다소 모호하게 인식하고 있는 경우도 있었다. 한 학생은 아픔을 인내하고 가족을 보호하는 모습에서 자신의 부모님이 건강하다고 생각한다고 답변하였다. 다음은 건강한 사람으로 부모님을 꼽는 학생의 면담이다.

연구자: 주변에서 내가 건강하다고 생각하는 사람이 누가 있어?

김행복: 엄마, 아빠요.

연구자: 엄마, 아빠? 왜?

김행복: 저희를 보호해 주셔가지고 건강한 것 같아요.

연구자: 보호해주셔서? 어떻게 보호해주시는데?

김행복: 음, 만약에 아프면 저를 돌봐주시고 만약에 어디 찢려도 저 같으면 울고불고 난리 났을 텐데, 엄마아빠는 참아서요.

(김행복, 사전면담)

또한, 건강과 체력의 관계에 대해서 여러 학생들은 건강과 체력을 같은 수준의 개념으로 생각하거나 동일시하고 있는 것으로 드러났다. 학생들은 건강의 의미를 묻는 질문에 체력이라고 답하기도 하였으며, 건강과 관련된 단어를 떠올리는 과정에서 체력을 빼먹지 않고 답변하기도 하였다. 다음은 건강을 체력이라고 생각한다고 답한 학생의 면담이다.

연구자: 그럼 존중이는 우리가 왜 체육을 한다고 생각해?

한존중: 건강을 위해서 한다고 생각해요.

연구자: 존중이는 건강해지기 위해서 우리가 체육을 한다고 생각해?

한존중: 네, 몸도 튼튼해지고 그러기 위해서 하는 거라고 생각해요.

연구자: 그러면 존중이는 건강이 뭐라고 생각해?

한존중: 건강은...체력...? 음, 체력이라고 생각하는데...

(한존중, 사전면담)

연구자: 믿음이는 건강이 뭐라고 생각해?

진믿음: 건강은... 음... 몸?

연구자: 몸? 조금 더 구체적으로 이야기해줄 수 있어?

진믿음: 몸은 그 몸이 튼튼해야 건강도 좋아지기 때문에.

연구자: 몸이 튼튼해야 건강도 좋아지기 때문에? 음, 그럼 이제부터 믿음이가 건강이라고 했을 때 떠오르는 단어들을 이야기해볼까?

진믿음: 체력? 힘 그리고 폐활량. 그냥 그 정도요.

(진믿음, 사전면담)

건강에 대한 학생들의 면담 결과에 나타나듯이, 학생들은 건강을 신체적 건강에 국한지어 인식하였으며, 특히 건강과 체력의 개념을 혼동하는 모습을 보였다. 이는 초등학교 건강교육에 있어 학생들로 하여금 총체적 건강의 의미와 그 중요성에 대해서 인식하고 체력이 신체적 건강을 구성하는 일 부분임을 알 수 있도록 하는 식견을 길러주어야 한다는 점을 시사한다고 볼 수 있다.

이에 따라, 프로그램 중 체육수업 1차시에 학생들은 총체적 건강에 대해 다양한 사례를 통해 학습하였다. 연구자는 학생들에게 단순히 신체적, 정신적, 사회적 건강의 사전적 의미를 단순히 전달하기 보다는 은둔형 외톨이, 공황장애를 겪고 있는 연예인 등 주변에서 찾아볼 수 있는 다양한 사례 중심으로 초등학생들이 총체적 건강의 의미와 필요성에 대해 충분히 이해할 수 있도록 지도하였다. 그리고 이러한 총체적 건강을 함양하기 위한 구체적인 행동 및 태도에는 무엇이 있을지 함께 찾아보고, 자신의 건강다짐을 적는 활동을 통해 학생들이 이후 건강달력에서 이러한

행동 및 태도를 적극적으로 실천할 수 있도록 격려하였다.

프로그램 중 학생들은 건강일기를 통해 건강을 단순히 신체적 건강에 한정 짓지 않고 정신적 건강과 사회적 건강을 함께 포함하여 생각하게 되었다고 작성하였다. 학생들은 신체적, 정신적, 사회적 건강에 대한 각각의 사전적 개념을 알게 되는 것뿐만 아니라, ‘몸이 튼튼하고 골고루 먹는 것’, ‘많이 웃는 것’, ‘친구들과 잘 어울리는 것’ 등과 같이 신체적, 정신적, 사회적으로 건강한 사람이 지니는 구체적 특징에 대해 언급하였고, 주변에서 찾아볼 수 있는 건강한 사람을 판단하는 데 있어 이러한 특징들을 고려하는 모습도 보였다. 다음은 총체적 건강의 개념과 중요성에 대한 학생의 건강일기와 면담이다.

은둔형 외톨이는 밖에서 활동을 하지 않고 집에서만 틀어박혀서 생활한다. 또, 신체적 건강, 정신적 건강, 사회적 건강도 배웠다. 나는 건강한 게 몸이 튼튼한 것이라고만 생각했었는데, 정신적 건강도 중요하고 사회적 건강도 매우 중요하다.

(진민음, 건강일기)

건강에는 운동을 열심히 하고 몸이 튼튼하고 골고루 먹는 것뿐만 아니라 많이 웃는 것 친구와 잘 어울리는 것 등도 있다는 것도 알게 되었다.

(지성실, 건강일기)

연구자: 그럼 건강에 대해 새롭게 알게 된 건 뭐가 있어?

김사랑: 그 전에는 운동만 잘하면 운동만 잘하면 건강한 사람인 줄 알았어요. 근데 신체적으로도 몸이 튼튼하고 정신적으로도 멘탈이(웃음) 강하고 또 사회적으로도 좀 그런 거. 제가 알고 있던 건강한 사람은 항상 몸만 건강한 사람인 줄 알았는데, 이제 그런 거 다 생각하니까 건강한 사람 되는 게 쉬운 게 아니구나 하는 생각이 들었거든요.

연구자: 그럼 그런 의미에서 우리 반에서는 누가 건강한 것 같아?

김사랑: 성실이요. 왜냐면 성실이는 체육도 잘 하고, 일단 애가 친구들도 많고, 또 무엇보다도 말을 곱게 하고 친구들에게 예의 바르게 해주고 배려해주고 그래서요..

(김사랑, 사후면담)

위의 면담에서 김사랑 학생은 프로그램 이전에는 건강한 사람에 대해서 신체적으로 건강한 모습만을 떠올렸다면, 프로그램 이후에는 건강한 사람은 신체적, 정신적, 사회적으로 모두 건강해야 함을 알게 되었다고 답변하였다.

이후 프로그램의 체육수업 마지막 차시에 교사는 건강에 대해 변화된 학생들의 인식을 다시 한 번 확인하기 위하여 1차시에 수행하였던 건강한 사람 그려보기 활동을 다시 한 번 수행하였다. 그리고 활동 결과, 프로그램 이전 건강한 사람의 모습은 하나의 모습으로 표현하였던 것과 달리, 학생들은 신체적 건강, 정신적 건강, 사회적 건강에 해당하는 세 가지 모습으로 다양하게 표현하였다. 다음 [그림 25]은 학생들이 프로그램 이후 건강에 대한 인식을 바탕으로 건강한 사람에 대해 그린 그림이다.



[그림 25] 프로그램 후 학생들이 그린 건강한 사람의 모습

위 그림에서 나타나는 바와 같이, 학생들이 표현한 신체적 건강에 해당하는 모습에는 운동을 열심히 하는 것, 급식을 골고루 먹는 것이 있었으며, 사회적 건강에 해당하는 모습은 친구와 함께 하는 것, 정신적 건강에 해당하는 모습은 음악을 들으며 스트레스를 해소하거나 마음의 안정을 취하며 긍정적으로 생각하는 것이 있었다. 이를 통해 건강의 개념에 대한 학생들의 인식이 신체적 건강에서 신체적, 정신적, 사회적 건강을 포괄하는 총체적 건강으로 확장되었음을 해석할 수 있다.

더 나아가, 프로그램 이전 건강과 체력을 같은 수준의 개념이라고 생각하거나 동일시하던 학생들은 프로그램 이후 건강과 체력의 개념적 차이에 대해서도 인식하게 되었다. 아래는 건강과 체력에 대한 학생의 면담이다.

연구자: 책임이는 건강이란 체력이 어떻게 다르다고 생각해?

박책임: 건강은 신체적, 정신적, 사회적 이 세 가지 건강이 다 들어 있어야 하는데 체력은 신체적 건강일 뿐 이니까 건강이란 체력은 좀 다른 것 같아요.

(박책임, 사후면담)

위의 면담에서 박책임 학생은 건강이란 신체적, 정신적, 사회적으로 모두 건강해야 이루어질 수 있는 것이며, 이중에서도 체력은 특히 신체적 건강에 해당되는 것이므로 건강과 체력은 차이가 있다고 답하였다. 이러한 면담 결과는 학생들이 총체적 건강의 의미와 그 구성요소에 대해서 알게 되었다고 해석될 수 있다

2) 체력에 대한 이해 심화

체력이란 일상생활을 하는 데에 바탕이 되는 기능으로 체육학에서는 이는 보통 건강한 삶을 위해 필요한 건강 체력과 효과적인 운동 능력을 위해 필요한 운동 체력으로 나누어 설명된다.

그리고 이러한 내용은 국가수준 체육과 교육과정에도 반영되어 초등학교 5~6학년군에서는 건강 체력과 운동 체력이 건강활동 영역에서의 중요한 교육내용으로 자리 잡고 있다. 이와 같이 초등학교 5~6학년군이 학교체육에서 학생들이 처음 정식으로 체력을 학습하는 시기라는 점을 고려하면, 이 시기에는 학생들로 하여금 체력에 대해 기초적인 이해를 닦고 이를 다양한 신체활동으로 경험할 수 있도록 해야 하며, 더불어 건강한 삶에서의 체력이 갖는 중요성과 이에 대한 실천 의지를 느끼는 과정이 충실히 이루어져야만 한다.

그러나 실제로 ‘체력’이라는 단어가 미디어를 비롯한 일상생활에서 구난방으로 사용되는 상황을 생각해본다면, 체력에 대한 기초적인 이해를 쌓는 일은 가장 먼저 학생들의 머릿속에 자리 잡고 있는 체력에 대한 오개념을 바로잡는 일부터 시작되어야 한다. 실제로 프로그램 사전 면담에서 체력에 대한 인식을 묻는 질문을 통해 많은 학생들이 체력을 단순히 ‘힘’과 동일시하고 있음을 알 수 있었다. 아래는 프로그램 이전 체력에 대한 인식에 대해 답하는 학생들의 면담이다.

연구자: 체력이 뭐라고 생각해요?

김행복: 힘! 체력하면 떠오르는 단어가 힘 밖에 없어요.

(김행복, 사전면담)

연구자: 그럼 존중이가 ‘아! 저 사람이 체력이 좋은 것 같다’라고 생각하는 사람이 있어요?

한존중: 네, 있었죠. 4학년 때 친구인데 진한이라고, 되게 힘이 좋아

서 가끔씩 무거운 것 들 때 도와달라고 하면 잘 도와줬죠.

연구자: 그럼 진한이가 무거운 것도 잘 들고 힘이 좋기 때문에 체력이
이 좋다고 생각하는 거예요?

한존중: 네, 달리기도 되게 잘해요.

(한존중, 사전면담)

연구자: ‘아! 저 사람은 체력이 좋은 것 같아.’ 이런 생각이 드는 사람
있으면 한 번 이야기해줄래?

진민음: 체력이요? 연예인이면 김종국 아저씨?

연구자: 김종국 아저씨가 왜 체력이 좋을 거라고 생각했어?

진민음: 일단은 근육이 많아서요.

연구자: 근육이 많아서? 근육이 많으면 어떤 점이 좋을 것 같아?

진민음: 운동을 많이 한 표시이고, 근육이 발달해서 더 힘이 세져요.

(진민음, 사전면담)

위 면담에서 김행복 학생은 체력과 관련된 단어로 힘 밖에 떠오르지 않는다고 하였고, 한존중 학생의 경우 무거운 것을 잘 드는 힘이 센 친구를 체력이 좋은 사람으로 꼽기도 하였다. 덧붙여, 진민음 학생은 체력 좋은 사람에 대해 근육질의 연예인을 언급하며 체력에 대한 학생들의 오개념에 대해서 다시 한 번 드러내었다.

그리고 이처럼 학생들이 체력을 힘과 동일시하는 것은 더 나아가서 우리 생활에서 체력이 갖는 필요성과 중요성에 대한 잘못된 인식으로 이어졌다. 예를 들어, 학생들은 우리 삶에서 체력이 필요한 이유에 대해 자신을 외부의 위협으로부터 보호하거나 누군가를 혼내주는 등 물리적인 힘과 관련지어 생각하고 있는 것으로 나타났다. 다음은 체력의 필요성에 대한 학생들의 면담이다.

연구자: 체력이 좋은 것은 어떤 점에서 우리 삶에 도움이 될까?

김명랑: 나쁜 사람을 물리치거나 동생을 보호할 수 있어요.

김행복: 동생을 혼내주거나 자기 자신을 보호하고 때릴 수 있어요.

(김명랑, 김행복, 사전면담)

이에 따라, 체력에 대한 개념을 올바르게 정립하고 구체적 체력 요소에 대한 이해를 심화하기 위해서 본 프로그램은 건강 체력에 해당하는 심폐지구력, 유연성, 근력 및 근지구력과 운동 체력에 해당하는 평형성, 순발력, 협응성, 민첩성을 중심으로 총 7차시 체육수업의 교육내용을 구성하였다.

특히 이러한 체육수업에서는 건강 및 운동 체력과 그 하위의 세부적 체력요소에 대한 개념을 학습하는데 있어 단순히 지식 전달식의 수업방식을 고수하기보다는 동영상, 사진 등 학생들의 이해를 도울만한 멀티미디어 자료를 적극적으로 활용하였다. 또한, 학생들의 발달 단계에 맞는 쉬운 언어를 사용하여 개념의 의미를 비유적으로 설명하는 경우도 있었고, 이를 한 차시 수업 내에서 신체활동과 함께 경험하고 습득할 수 있도록 하였다.

예를 들어, 건강 체력 중 심폐지구력과 같은 경우, 그 사전적인 의미가 초등학생이 이해하기에는 어렵다고 판단하여 연구자는 학생들과 함께 ‘호흡이 가쁜 느낌’을 떠올리고 함께 호흡을 가쁘게 내쉬어봄으로써 ‘폐와 심장이 오랫동안 운동을 지속할 수 있는 능력’이라는 사전적 의미를 간접적으로 체험해보고 쉽게 이해할 수 있도록 하였다. 아래는 심폐지구력에 대해 학생이 새로이 알게 된 내용을 적은 건강일기이다.

우리 몸에서 심장이 쿵!쿵! 소리가 나고 숨이 헉헉 찰 때 그것이 심폐지구력이라고 한다. 심폐 지구력은 심장과 폐의 기능을 오래 유지할 수 있는 힘이다.

(김명랑, 건강일기)

또한, 건강 체력의 경우 수업 내용을 구성하는 데 있어 각각의 체력요소를 기르기 위해 요구되는 대표적인 체력 운동과 더불어 학생들이 지나치게 거리감이나 어려움을 느끼지 않도록 지속적으로 흥미를 느낄만한 게임 요소도 적극 활용하였다. 또한, 운동 체력의 경우는 효과적인 스포츠 참여를 위해 꼭 필요하고 또 동시에 스포츠 기술 연습을 통해서도 길러질 수 있는 만큼, 플라잉디스크, 배드민턴, 농구, 스피드스택스 등 다양한 스포츠와 결합하여 체육수업을 진행하였다.

이를 통해 프로그램 이전 체력을 단순히 힘으로만 떠올리던 학생들은 프로그램 이후 체력을 건강 체력과 운동 체력으로 나누어 생각할 수 있으며, 건강 체력과 운동체력 아래에는 또 다시 여러 가지 체력요소가 있다는 것을 알게 되었다. 다음은 건강 체력과 운동 체력에 해당하는 세부적인 체력 요소를 답변한 학생의 면담이다.

연구자: 밝음이가 경험한 프로그램이 어떤 프로그램이었는지 설명해줄래?

백밝음: 체력에는 운동 체력이랑 건강 체력이 있는데, 건강 체력에는 유연성, 근지구력, 근력, 그 다음에 심폐지구력이요. 그 다음에 운동체력에는 지금 두 개만 기억나는데, 민첩성하고 순발력을 배웠어요.

(백밝음, 사후면담)

또한 학생들은 기존에 일상적으로 자주 사용되던 체력 요소의 정확한 의미를 알게 되었으며, 헷갈리던 체력 요소의 개념 간 차이에 대해서도 알게 되었다. 다음은 운동 체력 중 순발력과 민첩성의 차이에 대해 기록한 학생의 건강일기이다.

나는 순발력이 민첩성과 같은 뜻인 줄 알았지만 순발력은 순간적으로 큰 힘을 빠르게 내는 능력이고 민첩성은 빠르게 움직이는 능력으로 아주 미세한 차이가 있다는 것을 알게 되었다. 순발력 운동에는

미니 허들 넘기, 원 뛰어넘기, 공 힘껏 던지기, 제자리 멀리 뛰기 등이 있다는 것을 알게 되었다.

(지성실, 건강일기)

협응성은 두 가지 이상의 부위가 함께 움직이는 것이고, 우리가 대부분 공을 가지고 하는 운동이 협응성을 기를 수 있다는 것을 알게 되었다. (중략) 예. 배드민턴 주고 받기, 훌라후프 통과하기, 제기차기 등등.

(신희망, 건강일기)

더 나아가, 학생들은 프로그램을 통하여 각각의 체력요소를 기르기 위하여 어떤 방법으로 노력할 수 있는지 구체적인 체력 운동 방법에 대한 이해로 변화하는 모습도 보였다. 다음은 프로그램을 통해 새롭게 알게 된 것에 대한 학생의 면담이다.

연구자: 그럼 명랑이가 프로그램을 경험하고 나서 새롭게 알게 된 것은 뭐가 있어?

김명랑: 새롭게 알게 된거요? 프로그램을 하기 전에는 민첩성 같은 거를 들어만 봤고 그런 운동을 하지를 못 했고 뭔지도 잘 몰랐고요. 유연성을 기르는 운동은 다리 찢기밖에 없다고 생각을 했었는데 이제는 나비자세 같이 여러 가지를 알게 되었어요.

(김명랑, 사후면담)

위 면담에서 김명랑 학생은 프로그램 이전 민첩성이라는 단어를 들어본 적은 없지만 정확히 무엇인지 그리고 어떻게 길러야하는 것인지 몰랐지만 프로그램을 통해 정확한 의미와 이를 기르기 위한 운동방법에 대해서 알게 되었다고 답하였다.

특히 구체적 체력 운동 방법에 대한 학생들의 인지적 변화는 건강일기를 통해 여실히 드러난다. 학생들은 주로 건강일기에서 ‘프로그램을 통해 새로 알게 된 것’을 작성하는 데 있어 건강 체력과 운동 체력 아래의 세부적 체력요소에 그에 따른 여러 가지 운동 방법을 기록하였다. 다음은 체력 요소를 기르기 위한 운동 방법에 대한 학생들의 건강일기이다.

스쿼트는 다리를 어깨 넓이로 벌리고 손은 어깨에 올리고 앉았다 일어나는 운동이고, 무릎대고 팔굽혀펴기는 무릎을 대고 일반 팔굽혀펴기를 하는 것이고, 플랭크는 발뚧을 바닥에 대고 버티는 것이다.

(진민음, 건강일기)

발 잡고 무릎 펴기는 일단 발과 다리를 직각으로 만들고 그 다음 무릎을 내 가슴 쪽으로 옮긴 다음 양손으로 발을 잡는다. 그 상태로 무릎을 펴고 얼굴은 하늘을 보면 된다.

(박책임, 건강일기)

위와 같이, 학생들은 체육수업이 끝난 뒤 프로그램을 통해 무엇을 새롭게 배우고 할 수 있게 되었는지 돌아보는 과정을 통해 건강체력과 운동체력을 기르기 위한 여러 가지 체력 운동 방법을 꾸준히 그리고 자세하게 기록하였다.

그리고 더 나아가, 학생들은 세부적인 체력 요소와 그에 따른 구체적인 체력 운동 방법에 대한 이해를 바탕으로 다양한 체력 운동 코스를 조직할 수 있게 되었다. ‘건강 체력과 운동 체력을 활용하여 모듈별 체력 운동 코스를 만들어보기’라는 학습주제로 진행한 8차시 체육수업에서, 학생들은 외부의 도움 없이도, 자신의 운동 목적을 세우고 그에 따라 여러 가지 체력 요소를 골고루 기를 수 있는 트레이닝 코스 혹은 하나의 체력 요소를 집중적으로 기를 수 있는 트레이닝 코스를 만드는 모습을 보였다. 다음 [그림 26]은 학생들이 모듈별로 체력 운동 코스를 조직하며 기록한 활동지이다.

모듬별 체력운동코스 만들기

안녕하세요! 저는 (나) 모듬입니다.
 저는 모듬장인 ()이고,
 모듬원은 ()입니다.

우리가 키르고 싶은	건강체력	운동체력
체력관	심폐지구력, 유연성	민첩성, 협응성
(키고 싶은 모습)	근력 및 근지구력	동형성, 순발력

우리 모듬은 (건강체력, 운동체력) 중
 ()을/를 키르기 위한 '체력' 운동 코스를 만들었습니다!

우리가 만든 체력 운동 코스 정리하기

1번 순서	2번 순서	3번 순서	4번 순서
평균대 걸기 (안전하게 평균대 끝 쪽 편에서 끝까지 눈앞에서 최대한 잡아주기)	짐볼 스터면 자세잡기 (하 수준의 수 있는 안정적으로 잡아주기)	농구 연습관 수준 높게 (하 준의 자세잡기 안정적으로 잡아주기)	공 힘껏 던지기 (에어컨 쪽으로 던지기 안정적으로 잡아주기)

각 활동의 주의사항
 (자세, 기구, 조심해야 할 것 등)

평균대	짐볼	농구	공
안전하게 잡아주기	자세잡기 안정적으로 잡아주기	수준 높게 안정적으로 잡아주기	공 힘껏 던지기

※ 주의사항: 주의를 요합니다!
 체력운동코스는 각자의 실력입니다. 무조건 버려주는 것 보다는 보는 사람이 잘 이해할 수 있도록
 꼭 일러두기, 설명, 보충하는 것이 중요하죠?
 기로 올랐을 것은 잊었는지! 우리가 만든 코스에 위함! 모든 것들 다! 한 번 기록해보세요.

우리 모듬은 운동체력 중 순발력과 평형성을 기르기 위한 체력운동 코스를 만들었습니다.

평균대 걸기 (안전하게 평균대 끝 쪽을 한 명씩 하면서 잡아 주기)
공 힘껏 던지기 (에어컨 쪽으로 던지지 않기, 친구 쪽으로 던지지 않기)

[그림 26] 체력운동 코스 만들기 활동지

위 활동지에서 드러나듯이, 학생들은 각각의 체력요소를 기르기 위한 다양한 운동과 이를 실천 위해 필요한 물리적 환경에는 무엇이 있을지 계획할 수 있게 되었다. 또한, 이 과정에서 친구들이 서로 운동기구를 잡아주는 등 사회적 건강을 고려하는 모습과 공을 던질 때 안전에 주의를 기울이는 모습도 나타났다.

마지막으로 학생들은 운동체력에 대한 인지적인 이해를 바탕으로 이를 스포츠 종목에 필요한 전략 및 기술과 연결 짓는 모습도 보였다. 다음은 운동 체력과 그에 관련된 스포츠 상황을 떠올리는 학생들의 건강일기이다.

피구를 할 때 공을 세게 던져야지만 상대 팀원을 맞힐 수 있는데 순발력 운동으로 공 힘껏 던지기를 연습하면 될 것 같다. 그리고 건강달력에서 친구들이랑 훌라후프 한 발 뛰기를 했는데 그것을 반복하면 높이뛰기를 잘하게 될 것 같다.

(김행복, 건강일기)

순발력 덕분에 나는 단거리로 더 빨리 뛸 수 있게 되었고 공을 예전
에는 대충 넣거나 그냥 넣었는데 지금은 순발력이라는 것을 알게 되
어 공도 순발력을 이용해 힘껏 던져야 한다는 것을 알게 되었다.

(전열정, 건강일기)

위의 건강일기에서 살펴볼 수 있듯이, 학생들은 운동체력 중 순발력과 관련하여 공을 힘껏 던질 때의 순발력을 피구에서의 공 던지기, 그리고 훌라후프를 한 발로 높이 뛰어 넘기를 높이뛰기와 관련짓는 모습을 나타냈다. 이를 통해 체력의 의미와 개념에 대해 체력에 대한 이해의 범위가 확장되었을 뿐만 아니라, 구체적 체력 요소의 원리와 그 활용에 대한 이해로 그 깊이 또한 심화되었다고 해석할 수 있다.

본 프로그램을 통해 학생들은 신체적 건강에서 총체적 건강으로 건강에 대한 인식이 변화하였으며, 총체적 건강의 구성요소를 알고 건강과 체력에 대한 개념적 차이를 알 수 있게 되었다. 또한, 신체적 건강을 위한 체력의 중요성과 의미, 그리고 구체적 체력요소를 기르기 위한 운동 방법으로 체력에 대한 이해가 심화되었다. 학생들의 이러한 변화는 본 프로그램의 세부 목표 중 건강지의 ‘건강의 개념과 그 구성요소 이해하기’가 반영되었다고 볼 수 있다.

3) 다양한 건강 정보의 습득

헬스리터러시에 대한 많은 선행 연구는 그 개념을 정립하는데 있어 건강 정보에 대한 중요성을 강조해왔다. 따라서 특히 국내 연구의 경우, 헬스리터러시를 ‘건강 정보 문해력’이라고 칭하며, 이를 ‘건강에 대한 정보를 수집하고 분석하여 그 의미를 이해하며 당면한 건강문제 해결에 이러한 건강 정보를 활용할 수 있는 능력’이라고 설명해왔다(Joint Committee on National Health Education Standards, 2007; 조형숙, 유은영, 2011). 이러한 선행 연구결과를 바탕으로, 본 연구 또한 건강소양의 구성요소 중

하나인 건강지에서 건강정보에 대한 이해를 프로그램의 세부 목표로 제시하였다.

그러나 앞서 언급하였듯 건강정보에 대한 이해는 학생들에게 불모지와 같은 영역이었다. 많은 학생들이 건강 정보가 무엇인지조차 제대로 인식하고 있지 못하였으며, 그것이 왜 필요한지, 그리고 무엇을 어떻게 찾아서 활용해야 하는지에 대해서도 모르고 있었다.

따라서 본 프로그램에서는 건강 정보에 대한 학생들의 이해를 증진하기 위하여 건강 정보 게시판인 건강나무 활동을 중심으로 신체적 건강, 정신적 건강, 사회적 건강에 대한 다양한 정보를 수집할 수 있도록 하였다. 특히 신체적 건강과 관련해서는 체육수업에서 배운 체력 관련 내용 이외에도 보건, 안전, 영양 등 신체적 건강에 해당하는 다양한 영역들에 대해서 자유롭게 찾을 수 있도록 허용적 분위기를 조성하였다.

또한, 학생들이 건강 정보를 찾을 때 포털 사이트, 동영상 스트리밍 사이트 등 주로 인터넷 매체만을 활용한다는 점을 고려하여, 건강 정보를 기록할 때 학교 가정통신문으로 제공되는 보건 소식지를 활용하거나 건강 관련 도서를 활용할 수 있도록 격려했다. 특히, 건강 관련 도서의 경우, 초등학생들이 직접 다양한 건강 관련 도서를 찾기에 현실적 어려움이 있다는 점을 고려하여 교사가 학교 도서관에 비치된 건강 관련 도서 목록을 학생들에게 제공하고 이를 읽고 난 뒤 독후 활동지를 작성할 수 있도록 하였다. 다음 [그림 27]은 학생들이 건강 관련 도서를 읽고 작성한 독후 활동지이다.

위의 면담에서 나타나듯이 한준중 학생은 프로그램 전에는 상상도 할 수 없었던 많은 건강 관련 지식들을 되었으며, 그에 해당하는 건강 관련 지식에는 자기 전 물을 마시는 것의 효과, 하루 중 과일을 섭취해야 하는 시기, 운동과 관련된 것들이 이었다고 답변하였다.

그리고 이렇게 건강 관련 지식을 얻게 된 것과 관련하여 학생들은 건강나무에서 다른 친구들이 공유한 건강 정보를 살펴본 것이 도움을 주었다고 답변하였다. 다음은 건강나무를 통해 친구들과 정보를 공유한 것이 다양한 건강정보 습득에 도움이 되었다는 학생들의 면담이다.

연구자: 건강나무의 좋은 점은 어떤 게 있는 것 같아?

지성실: 건강 정보가 여러 개 있으니까 보고 ‘건강에 대해 저런 정보가 있구나.’ 하고 알게 되어서 좋아요. 그 전에는 건강 정보를 찾아본 적이 없는 것 같아요.

(지성실, 사후면담)

박책임: 모르는 건강 정보가 많았는데 친구들이 건강나무에 쓴 걸 보고 여러 가지 건강 정보를 알 수 있어서 좋았어요. 그 전에 건강 정보를 찾아본 적은 있었는데, 고혈압 이런 게 걱정 되어서 한 번 인터넷에서 찾아봤었거든요. 어떻게 병에 걸리고 해결할 수 있는지. 그런데 저 혼자 찾을 때는 그냥 제가 찾은 것만 실천하고 끝이었는데, 건강나무는 제 정보를 실천한 뒤에도 실천할 수 있는 또 다른 정보가 많으니까요.

(박책임, 사후면담)

위의 면담에서 지성실 학생은 프로그램 이전에는 건강정보를 찾아본 경험이 거의 없었지만, 이제는 건강나무를 통해 여러 가지 정보가 있다는 것을 살펴볼 수 있다는 점이 도움이 되었다고 답변하였다. 또한, 박책임 학생의 경우 자신이 찾은 건강정보 말고도 여러 친구들의 건강 정보

가 있기 때문에 자신의 건강정보를 실천하고 난 뒤에도 또 다른 친구의 건강정보를 보고 이를 지속적으로 실천할 수 있다고 답하였다.

이러한 건강나무 활동을 통해 학생들은 여러 가지 매체를 활용하여 주로 신체적 건강에 해당하는 체력, 영양, 보건, 안전 등에 관한 정보를 다양하게 습득하게 되었다.

첫째, 학생들이 체력과 관련하여 습득한 정보에는 구체적 체력 요소를 기르기 위한 운동이나 기존의 체육수업에서 배운 운동을 변형한 동작 등이 있었다. 다음은 건강나무 활동을 통해 학생들이 습득한 체력 관련 건강정보이다.

점핑스쿼트는 스쿼트 시작 자세에서 양손을 위 아래로 겹쳐준다. 일어나면서 스쿼트 동작을 반복하는데 이번에는 앉았다 일어나면서 뻗은 팔을 내리며 점프! 착지할 때 뒷꿈치가 들리지 않도록 주의하면서 스쿼트 자세로 돌아온다.

(노협동, 건강나무)

둘째, 학생들이 영양과 관련하여 습득한 정보에는 건강한 식생활을 위해 생활에서 실천할 수 있는 조리 정보나 특정 질병 예방이나 처방을 위해 섭취해야할 음식과 영양소에 대한 정보가 있었다. 아래는 건강나무 활동을 통해 학생들이 습득한 영양 관련 건강 정보이다.

연어나 고등어에 들어있는 오메가 3는 콜레스테롤도 줄여주고 관절염도 예방해준다. 그리고 이 성분은 학습 능력과 기억력도 높여주며 노인의 치매도 예방해준다.

(김행복, 건강나무)

밥 대신 먹기 좋은 건강 주스! 고구마와 사과를 세척한 다음 플레인 요거트를 넣고 믹서기에서 섞는다. 레몬은 즙만 넣는다.

(전열정, 건강나무)

건강한 라면을 끓이는 법. 라면에 양배추와 양파를 넣으면 양배추가 나트륨을 배출시키고 양파는 콜레스테롤과 지방을 녹여준다. 마지막으로 우유 반 컵을 넣으면 칼슘이 많아진다.

(김행복, 건강나무)

셋째, 학생들이 보건과 관련하여 습득한 정보에는 건강한 생활 습관을 위해 실천할 수 있는 구체적 행동에 대한 정보, 흡연과 간접흡연의 위험성에 대한 정보가 있었다. 아래는 건강나무 활동을 통해 학생들이 습득한 보건 관련 건강 정보이다.

식사를 하고 바로 누우면 소화가 잘 되지 않고 배가 아프고 속이 쓰릴 수 있다. 또 열량을 소모하지 못 해서 살도 찌 수 있다.

(진믿음, 건강나무)

잠 들기 전에 물 한 컵 마시기! 왜냐면 잠들기 전에 마시면 눈 건강이 회복되고, 수면 장애를 예방한다.

(백밖음, 건강나무)

흡연을 하지 말자. 왜냐면 가족과 어린이 같이 다른 사람이 간접흡연을 할 수 있고 건강에 문제가 생긴다. 폐암, 식도암, 구강암, 위암 등 이다. 또한 중독이 되면 담배에 의존하기 때문에 더욱 피면 안 된다.

(전열정, 건강나무)

넷째, 학생들이 안전과 관련하여 습득한 정보에는 지진 및 태풍에 안전하게 대처하는 방법, 가정 내 안전사고를 예방하기 위한 수칙, 그리고 다쳤을 때 실천할 수 있는 응급처치 방법 등이 있었다. 아래는 건강나무 활동을 통해 학생들이 습득한 안전 관련 건강 정보이다.

지진이 일어나면 어떻게 해야 할까요? 가정에 있을 때, 전기와 가스를 끄고 두 손으로 머리를 감싼 채 식탁과 책상 밑 또는 큰 의자, 소파 옆으로 가서 몸을 보호한다. 건물 안에 있을 때, 엘리베이터에 타고 있다면 빨리 내리고 큰 건물 안에서는 구조물 아래나 옆으로 가서 몸을 웅크리고 있고 계단은 쓰지 않고 작은 건물이면 위층으로 대피한다. 학교에 있을 때는 책상 아래나 옆으로 대피하고 최대한 빨리 운동장이나 공터로 대피해요.

(지성실, 건강나무)

감전사고 안전 대책: 콘센트 구멍에 젓가락이나 뽕족한 것을 찔러 넣지 못하도록 잘 알려주고 목욕탕이나 주방 등에서 전기 제품은 만지지 못하게 잘 알려줘야 한다.

(김명량, 건강나무)

목에 음식이 걸렸을 때: 먼저 상태 확인-도움요청하기-하임리히법

1. 뒤로 가서 발을 벌리고 환자를 감싸듯이 선다.
2. 주먹의 엄지를 배꼽 위에 위치시킨다.
3. 다른 손으로 주먹을 감싸쥐고 세게 밀쳐 올린다.

(신희망, 건강나무)

다. 건강심의 함양

건강심은 건강소양의 구성요소 중 하나로, 건강한 삶을 위한 태도적 영역과 관련된 것이다. 본 연구에서는 건강심의 건강의 가치 내면화하기와 건강한 삶을 위한 실천의지 갖기로 제시한 바 있다.

연구 결과, 본 프로그램을 통해 함양된 초등학교 학생의 건강심은 개인적 측면의 변화에 해당하는 ‘반성하고 실천의지 다지기’, ‘신체활동에 대한 흥미 갖기’와 사회적 측면의 변화에 해당하는 ‘건강을 위해 협동하는 즐거움 느끼기’, ‘건강에 대한 사회적 책임감 갖기’이다.

1) 반성하고 실천의지 다지기

본 프로그램을 통해 학생들은 자신의 생활에 대해 반성하고 건강한 삶을 위한 실천의지를 다지게 된 것으로 나타났다. 우선, 학생들은 자신의 체력에 대해서 되돌아보고 부족한 체력 요소를 보완하기 위해 실천의지를 다지는 모습을 보였다. 일례로, 건강 체력과 운동 체력 운동 중 학생들은 특히 유연성 운동을 어려워하였으며, 자신의 유연성을 증진하기 위해서 앞으로 꾸준히 노력하겠다고 답변하였다. 다음은 체력 수준을 반성하고 이에 대해 실천의지를 갖게 된 학생의 면담과 건강일기이다.

연구자: 선행이는 프로그램하면서 새롭게 느낀 거나 생각한 거 있어요?

유선행: 생각한 건 한 가지가 있는데, 앞으로 운동을 더 열심히 해야 되겠다, 그리고 특히 앞으로 더 못하는 걸 열심히 해야겠다는 생각이 들었어요.

연구자: 왜 그런 생각이 들었어요?

유선행: 제가 유연성이 안 좋은데요. 제가 못 하는 거를 너무 안 하다 보니까 오히려 더 못해지는 것 같아서 그런 생각이 들었어요.

(유선행, 사후면담)

내가 체육 수업 후에 새롭게 할 수 있게 된 것은 꾸준히 목표를 가지고 운동을 하는 것이다. 나의 목표는 유연성을 기르는 것이다. 유연한 사람과 심폐지구력이 좋은 사람이 부러웠다. 그래서 나도 유연하고 심폐지구력이 좋은 사람이 되고 싶었다.

(김사랑, 건강일기)

느낀 점은 이 수업을 통해서 내가 유연성이 좋지 않다는 것을 알게 되었다. 그리고 좋지 않으니깐 유연성 운동을 매일 매일 꾸준히 운동할 것이다.

(진믿음, 건강일기)

체육수업을 하며 새롭게 할 수 있게 된 것은 내가 모든지 노력만 하면 어른이든 어린이든 성공할 수 있다. 안 되면 끝까지 한다. 체육수업을 하며 느낀 점은 유연성, 근력, 심폐지구력, 근지구력은 노력만 하면 할 수 있다. 노력을 해도 안 되면 계속 도전해서 성공을 하면 된다는 것을 느꼈다.

(신희망, 건강일기)

위의 면담과 건강일기에서 드러나듯이, 프로그램의 모든 과정에 있어 학생들의 체력 수준을 정량적으로 평가하는 과정이 전무하였음에도, 학생들은 정성적으로 자신의 체력 수준을 파악하고 이를 발전시키기 위한 실천 의지를 갖게 되었다.

또한, 학생들은 체력뿐만 아니라 자신의 식습관이나 생활습관을 반성하고 건강한 삶을 위해 자신의 평소 습관들을 개선해나가겠다는 다짐을 하는 모습을 보였다. 다음은 자신의 평소 식생활을 돌아보고 이에 대한 실천의지를 다지는 학생의 건강일기이다.

선생님이 급식표를 나누어 주셔서 자신이 부족한 점(잘 먹지 못하는 것)을 동그라미 치라고 하셨다. 나는 11개가 있었다. 내가 못 먹는 게 꽤 많다고 느껴졌다. 나의 식습관에서 부족한 점은 채소를 잘 못 먹는다. 운동이 먹는 것에 비해 부족하고 잘 씹지 않고 그냥 삼킨다. 이번 달에 나의 식생활 목표는 ‘①채소를 2/3 이상 먹는다 ②고기를 적당히 먹는다 ③ 잘 씹어 먹는다’ 이다. (중략) 이걸 하고 나서 채소를 잘 먹기 위해 노력을 많이 했다. 좀 힘들었지만 잘 먹었다.

(김명랑, 건강일기)

위의 면담에서 드러나듯이 김명랑 학생은 영양에 대한 체육수업 후 자신의 평소 식습관에서 부족한 점을 알게 되었고 이를 위해 앞으로 어떤 점을 노력 할 것인지에 대해 구체적인 목표를 세웠다. 이후, 김명랑 학생은 실제로 학교에서 점심 급식을 먹을 때 편식하지 않고 야채를 조금 더 먹기 위한 노력을 기울이는 모습을 보였다.

다음으로, 학생들은 건강일기를 통해 프로그램 중 자신의 건강정보나 건강달력 실천 여부를 스스로 평가하고, 건강한 삶을 위해 앞으로 더욱 열심히 실천할 것을 다짐하는 모습을 보였다. 다음은 건강나무 활동에 대한 반성 및 실천의지를 보이는 학생의 건강일기이다.

친구들의 건강정보 덕분에 많은 건강정보를 알 수는 있었지만 잘 실천하지 못 하는 게 단점이었습니다. 하지만 건강해지기 위해서 건강일기를 매일매일 보면서 점점 실천해야겠습니다.

(박책임, 건강일기)

나는 아직 건강달력을 잘 실천하고 있고, 건강나무도 실천하고 있지만 아직은 어렵다. 그래도 가끔씩 보게 되고 실천하는 것 같다.

(한존중, 건강일기)

위 건강일기에서 드러나듯이, 학생들은 건강일기를 통해 내가 건강나 무에서 선택한 건강정보를 생활 속에서 제대로 실천하고 있는지 반성하고 이에 대한 실천의지를 다지는 모습을 나타냈다. 몇몇 학생들은 생활 속에서 건강 정보의 실천을 어려워하는 모습을 보이기도 했지만, 이를 적극적으로 실천하기 위한 반성과 노력의 과정은 학생들이 본 프로그램을 통해 건강한 삶에 대한 소양 함양의 과정을 경험하고 있다고 해석될 수 있다.

연구 결과 학생들은 자신의 체력 수준뿐만 아니라 자신의 전반적인 생활습관을 반성하고 이를 개선하여 보다 건강한 생활을 실천하고자 노력하는 모습을 보였다. 학생들의 이러한 변화는 본 프로그램의 건강심에 대한 세부 목표 중 하나는 ‘건강한 삶에 대한 실천의지 갖기’가 반영된 것으로 해석할 수 있다.

2) 신체활동에 대한 즐거움 느끼기

아이들이 어떤 활동을 지속적으로 수행하기 위해서는 그 활동에 대해 내재적 흥미를 갖는 것이 필수적이며, 이 과정에서 무엇보다 중요한 것은 아이들이 활동에 대한 충분한 즐거움과 흥미를 느끼는 것이다(White, 2000). Kretchmar(2008)는 이러한 내재적 흥미로서의 즐거움에 주목하며, 체육교육을 통해 학생들이 신체활동에 대한 즐거움을 경험한다면 체육교육은 아주 자연스럽게 학생들의 삶을 신체활동으로 이끄는 ‘피리 부는 사나이’의 역할을 할 수 있다고 주장하였다.

본 프로그램은 국가수준 체육과 교육과정에서 건강활동 영역을 소재로 한 프로그램이지만, 본 프로그램을 통해 즐거움의 경험을 맛 본 학생들은 단순히 체력운동 뿐만 아니라 체육수업과 운동에 대한 인식이 달라지고 즐거움과 자신감이 더욱 커지는 변화를 보였다. 다음은 프로그램을 통해 운동에 대한 자신감과 선호도가 더욱 증가하였다고 기록한 학생의 건강일기이다.

심폐지구력이 별로 좋지 않은지 조금만 해도 숨이 차지만 건강 교육을 계속 하면서 계속 쌓여가는 지식과 할 수 있는 운동도 늘어나니까 나 자신이 신기하다. 운동에 대한 자신감도 붙으니까 전에도 운동이 좋았지만 지금이 오히려 더 운동이 좋아진 것 같다.

(진민음, 건강일기)

특히 몇몇 여학생의 경우 체육시간에 대한 인식이 ‘땀이 나는 귀찮은 수업’에서 ‘항상 가고 싶은 수업’으로 바뀌는 경험하였다고 답하였다. 다 음은 프로그램을 통해 체육수업과 운동에 대한 즐거움을 느낀 여학생들의 면담이다.

연구자: 프로그램 하고 나서 명랑이의 생활에서 달라진 게 있을까?

김명랑: 달라진 거요? 원래 체육수업도 그냥 뭐 좋기는 했는데, 솔직히 언제는 그냥 귀찮을 때도 있었거든요. 땀나고 덥고... 근데 이제는 귀찮을 때가 하나도 없고 체육수업에 가고 싶어요.

(김명랑, 사후면담)

연구자: 교실에서 친구들이랑 운동하는 게 좋았어?

김사랑: 네 재미있어요. 일단 운동장에 나가면 좀 넓고 그래서 편하긴 한데 솔직히 에어컨도 못 틀고 덥잖아요. 그래서 교실에서 할 때는 한 10 방울 정도 흘린다고 친다고 하면 밖에서는 네다섯 배는 흘리니깐 끈끈해서 운동하기 싫거든요. 근데 프로그램에서 실내에서 할 수 있는 운동들을 많이 배워서 운동하는 게 좀 더 좋아진 것 같아요.

(김사랑, 사후면담)

위 면담에서 김명랑 학생과 김사랑 학생은 평소 체육수업을 선호하기는 해도 체육 활동을 하고 나면 땀이 많이 나기 때문에 귀찮고 싫을 때도 있었지만, 프로그램 이후에는 운동하는 것이 훨씬 더 즐거워졌다고 답하였다. 특히, 김사랑 학생의 경우는 프로그램을 통해 교실과 같이 실내에서도 실천할 수 있는 운동들을 배우고 실천하면서 운동에 대한 흥미가 더욱 증가하였다고 답변하였다.

또한 프로그램을 통해 느낀 체육수업과 신체활동에 대한 즐거움이 더 나아가 학교생활 전반에 대한 기대와 흥미의 증가로 이어지기도 하였다. 다음은 프로그램을 통해 학교생활이 더욱 즐거워졌다는 학생의 면담이다.

지성실: 프로그램 하고 나서 학교에 오는 게 더 재밌어졌어요. 여러 가지 운동을 하고 싶어요. 점심시간에 나가서 친구들이랑 운동하는 것도 좋았고 쉬는 시간에 건강달력 하면서 교실에서 운동하는 것도 좋았어요.

(지성실, 사후면담)

위 면담에서 지성실 학생은 프로그램 중 건강달력 활동을 통해 쉬는 시간 및 점심시간과 같은 학교생활에서도 친구들과 운동을 할 수 있기 때문에 프로그램 이전에 비해 학교에 가는 것이 더 재미있어졌다고 답하였다. 이는 본 프로그램에서 운동의 실천 범위가 체육수업에서 끝나는 것이 아니라 학교생활로 이어지기 때문에 학생들에게 있어서 체육수업에서의 즐거운 경험이 학교생활에 대한 긍정적인 태도에 영향을 준 것으로 해석된다.

3) 건강을 위해 협동하는 즐거움 느끼기

스포츠는 경쟁을 포함한다. 그리고 스포츠에서 벌어지는 이런 경쟁은 학생들에게 체육활동 참여에 대한 동기부여의 역할을 하는 매력적인 요소인 동시에, 승리자에게는 기쁨을, 패배자에게는 좌절감을 안겨주며 학생들을 오로지 승부에 몰아매는 양날의 칼이기도 하다. 많은 학생들은 지난 체육 수업 경험에 대해 주로 피구와 축구 같은 경쟁적 스포츠 활동만을 해왔다고 답변하였다. 그리고 이때 학생들에게 가장 크게 다가온 것은 서로 함께 상승하는 긍정적인 경쟁이 아니라 타인을 패배시키는 데서 희열을 얻는 부정적인 경쟁이었다.

연구자: 프로그램 이전에 학교에서 한 것 중에 가장 기억에 남는 체육수업 한 번 떠올려 볼래요?

김행복: 피구요.

연구자: 피구?

김행복: 공 던져가지고 애들 맞히고 죽이는 거요(웃음).

연구자: 그게 왜 가장 기억에 남아요?

김행복: 재밌기도 하고, 그걸 제일 많이 했어요.

(김행복, 사전면담)

위 면담에서 김행복 학생은 체육수업에서 가장 기억에 남는 경험으로 피구를, 그리고 그 까닭으로는 공을 던져서 친구들을 맞혀 아웃시키는 것이 재미있었다고 답변하였다. 이러한 답변은 학생들의 체육수업에 대한 경험이 지나치게 경쟁적 스포츠에 편향되어 있으며, 이러한 경쟁적 스포츠에 내재된 가치 또한 제대로 학습되지 않은 것으로 해석될 수 있다.

실제로 많은 교육 분야에서 학생들의 협력학습에 대해서 지대한 관심을 기울이고 있고, 체육교육도 위와 같은 교육 현장의 문제를 타개하기 위하여 인성체육이라는 이름 아래 체육수업 내 학생들 사이의 협동에 대

해 강조하고 있다. 그리고 개인적 책임감 담론의 영향을 질게 받고 있는 건강 활동 영역 또한 (박미림, 2017) 학생들로 하여금 건강에 대해 개인이 홀로 해내고 책임지기 보다는 사회적인 관계 속에서 함께 협력하여 이루어갈 수 있도록 건강교육의 방향을 제시해야 할 것이다.

앞서 제시한 바와 같이 본 프로그램의 운영 상 주안점 중 하나는 학생들의 관계를 중심으로 학습을 이루어나간다는 점이다. 따라서 프로그램 중 체육수업과 건강달력에서는 대부분 모둠을 중심으로 활동하였으며, 건강나무의 경우는 개인이 찾아온 건강정보를 건강나무에 공유함으로서 도움 주기, 도움 받기와 같은 사회적 기술을 간접적으로 배울 수 있게 하였다.

이러한 과정을 통해 학생들은 건강한 생활양식을 실천해나가는데 있어 함께 협동하는 즐거움을 느꼈다고 답하였다. 다음은 프로그램 중 친구들과 협동하는 경험이 훨씬 더 재미있었다는 학생의 건강일기와 면담 내용이다.

나는 건강달력에 적혀있는 운동을 친구들과 함께 할 수 있게 되었다. 친구들과 함께 하여서 인지 협동심과 배려심이 더 많아지고 웃음이 더 많아진 것 같다.

(지성실, 건강일기)

연구자: 프로그램을 하며 가장 재밌었던 경험은 어떤 경험이었어요?

백밖음: 친구들이랑 협동하면서 꼬리잡기나 걸어서 꼬리잡기나 사이드 스텝 일대일로 하는 게 제일 재밌었어요.

연구자: 그러면 그게 왜 다른 것에 비해 더 재밌었던 것 같아요?

백밖음: 혼자 하는 건 나만 즐기는 거니까 재미가 없는데, 친구들이랑 하면 막 사이도 좋아지고, 그 다음에 더 재밌게 놀 수 있어서요. 그래서 그게 기억에 남았던 것 같아요.

(백밖음, 사후면담)

위의 건강일기와 면담에서 나타나듯이, 학생들은 친구들과 함께 모듬별 건강달력에 계획한 운동을 실천하는 과정에서 협동심과 배려심이 많은 경험을 하였다고 답했다. 이와 더불어 학생들은 가정에서 홀로 개인별 건강달력을 실천할 때보다 학교에서 함께 모듬별 건강달력에 계획한 내용을 협동하여 실천할 때가 더욱 재미있었다고 답하는 경우가 많았으며, 학교에서 건강달력을 실천할 때 친구들과 함께 도움을 주고받은 것이 학교생활에 긍정적인 영향을 주었다고 하였다. 다음은 친구들과 협동한 즐거운 경험에 대한 학생의 면담이다.

연구자: 그러면 존중이는 건강달력하면서는 어떤 점이 가장 좋았어?

한존중: 친구들하고 어울리면서 막 웃고 그러니까 운동이 한결 재미있어졌어요.

연구자: 존중이는 친구들이랑 함께 한 게 좋았구나.

한존중: 네, 혼자하면 재미가 없더라고요, 집에서도 건강달력 할 때는 빨리 학교 싶기도 했어요.

연구자: 그럼 친구들이 건강달력을 어떻게 실천했어?

한존중: 많이 서로 도와주면서 안 되는 부분은 보충해주고 그런 식으로 했어요.

(한존중, 사후면담)

학생들이 경험한 협동의 구체적인 모습에는 운동하는 자세 바르게 취할 수 있도록 도와주기, 운동의 강도를 점차 높여주기, 관련 기구를 정리해주기, 실천한 개수를 세주기, 격려와 응원 해주기 등이 있었다. 이렇게 건강한 행동을 실천하는 과정에서 친구들과 협동하는 경험은 체육을 좋아하지 않거나 어려워하는 학생에게도 동기부여로 작용하여 이러한 학생들로 하여금 운동을 조금 더 좋아하고, 더 나아가 계속 실천하게 되는 계기가 되기도 하였다. 아래는 프로그램 중 협동하는 즐거운 경험이 운동에 대한 흥미로 이어졌다는 학생의 면담이다.

연구자: 그럼 명랑이가 이 프로그램하면서 가장 재밌는 건 뭐였어?

김명랑: 건강달력이요.

연구자: 건강달력이 왜 가장 재밌었어?

김명랑: 교실에 요가매트 깔고 다리 찢기 하는데 혼자서 하면서 재미가 없는데, 우리 모듬이 도와주니까 다 할 수 있었어요.

연구자: 친구들이 어떻게 도와줬어?

김명랑: 다리 찢기 할 때 아프다고 했을 때 혜윤이는 등을 살살 눌러주고 사랑이는 옆에서 참으라고 말로 응원해줘서 재밌었던 것 같아요.(중략)그 전에는 운동을 해봤자 내 다리만 아프고 그럴 뿐이라고 생각을 했는데, 다른 애들이랑 하니까 재밌었고 그래서 운동하는 게 좀 좋아졌어요.

(김명랑, 사후면담)

연구자: 그럼 건강달력에 ‘개수 세주기’이런 것은 왜 적은 거였어?

지성실: 건강에는 사회적 건강, 정신적 건강, 신체적 건강이나 있기 때문에 운동할 때도 친구를 많이 도와주려고 했어요.

연구자: 그럼 승유는 도움을 많이 주기도 하고 도움도 많이 받았어?

지성실: 네. 도움을 받은 것은 홀라후프 통과할 때 아무리 제가 홀라후프를 못 돌려도 잘 못 한다고 비난하지 않았어요. 그리고 도움을 준 거는 배드민턴 할 때 같이 배드민턴 하면서 몇 번 했는지 제가 세웠어요.

(지성실, 사후면담)

프로그램 이전 체육수업에 대해 경쟁적인 경험을 떠올리던 학생들은 체육수업과 학교생활 중 협력학습을 경험하고 서로 적극적으로 도움을 주고 받는 과정을 통해 프로그램 이후 체육수업과 학교생활에 대해서 협동하고 배려하는 경험을 떠올리는 모습으로 변화하였다. 이는 건강능의 세부 목표 중 하나인 ‘건강한 환경 구성하고 관계 맺기’가 건강능 차

원의 변화뿐만 아니라 학생들의 내면에 영향을 주어 건강심 차원의 변화를 이끈 것이라 해석될 수 있다.

4) 건강에 대한 사회적 책임감 느끼기

프로그램을 통해 학생들은 자신의 건강을 관리하는 것을 넘어서 다른 친구의 건강에 또한 관심을 기울이는 등 건강에 대한 사회적 책임감을 느끼는 것으로 나타났다.

학생들은 건강달력을 계획할 때 운동기능이나 체력 수준이 뛰어난 학생들은 운동기능이나 체력수준이 다소 부족한 학생들이 건강달력을 실천하는데 지나치게 어렵지 않도록 목표 수준을 다르게 설정하거나 꾸준한 격려와 응원을 보내는 모습을 보였다. 다음은 건강달력을 계획하는 것에 대한 학생들의 면담과 건강일기이다.

김사랑: 저랑 평소에도 줄넘기를 많이 하고 좋아하는 편이라서 많이 해도 웃으면서 힘들다는 생각을 못 하면서 해요. 근데 명량이 같은 경우에는 줄넘기를 자주 하는 것도 아니고 너무 줄넘기를 힘들어하고 싫어하는 거예요. 그래서 저희는 천 개 정도 해놓고 명량은 오백 개 정도 하게 해줬어요. 명량이 너무 힘들어해서요.

(김사랑, 사후면담)

건강달력을 짤 때 잘 못하는 것들이 있는데 친구들이 잘 못 하는 사람을 배려해줘서 고마운 마음이 들었다. 원래는 많은 횟수를 해야 하는데 내가 잘 못하겠다고 하니 조금 줄여주었다.

(김행복, 건강일기)

위의 면담에서 김사랑 학생은 다른 친구들에 비해 줄넘기를 너무 힘들어하는 친구들을 위해 줄넘기 목표 개수를 다르게 세웠다고 답변하였다. 이와 같이, 운동기능이나 체력수준이 뛰어난 학생들은 공동의 목표를 모두 함께 실천할 수 있도록 운동기능이나 체력수준이 좋지 않은 학생들을 배려하고, 배려 받은 학생들은 자신을 향한 다른 친구들의 배려를 고맙게 여기는 모습을 보였다.

또한, 건강달력을 실천하는 과정에서도 학생들은 모든 모둠 구성원이 목표에 도달할 수 있도록 다른 친구들의 계획 실천 여부를 서로 확인하거나 친구들이 어려워하는 활동에 대해 구체적으로 안내하는 모습도 나타났다. 다음은 건강달력을 실천할 때 책임감을 느꼈다는 학생의 면담이다.

박책임: 화요일에 다목적실에서 달리기를 하는 데 민준이랑 정현이가 뛰는 데 너무 느리게 뛰는 것 같아서 빠르게 뛰라고 말해주고 또 저희는 쉬는 게 별로 없어야 한다고 계획을 했는데 너무 많이 중간에 쉬는 친구가 있어서 열른 할 수 있게 해주고 몇 번 했는지 계속 물어보고 했어요.

연구자: 그러면 책임이는 그 때 어떤 마음이 들었어?

박책임: 저는 다른 사람은 다 하고 한 사람만 못 했을 때 저는 그 사람 혼자만 실천 못 한 게 좀 마음에 걸렸어요. 그래서 다 같이 잘 실천했으면 좋겠다는 마음이 들었어요.

(박책임, 사후면담)

위 면담에서 박책임 학생은 자기 혼자서만 잘 하는 것보다 자기 자신과 친구들 모두가 함께 건강달력을 실천하면 좋겠다는 마음이 들었고, 이에 따라 점심시간에 건강달력에 계획한 운동을 실천할 때 포기하려하거나 대강 넘어가려는 학생들이 열심히 참여할 수 있게 적극적으로 도움을 주었다고 답변하였다. 자신의 건강뿐만 아니라 다른 친구들의 실천과 참여를 격려하는 모습은 건강에 대한 사회적인 책임감을 느꼈다고 해석될 수 있다.

또한 다른 친구들의 실천과 참여에 책임감을 느끼는 이러한 학생들의 모습은 동시에 운동기능과 체력수준이 다소 부족한 학생이나 활동에 흥미를 느끼지 못 하는 학생들에게 열심히 참여하게 하는 동기부여가 되기도 하였다. 다음은 모둠별 건강달력을 실천하는데 같은 모듬의 친구들을 생각하며 강한 책임감을 느꼈다는 학생의 면담이다.

연구자: 이 프로그램하면서 사랑이는 좀 어떤 노력들을 했었어?

김사랑: 할 수 있던 것들은 다 열심히 하려고 했어요. 특히 건강달력에 있는 것 중에 실천할 수 있는 건 잘 실천하려고 노력을 했어요. 모듬별 건강달력에 있는 것들은 최대한 하려고요. 저 한 명이 안 해서 다른 아이들에게 피해가 되면 안 되기 때문
예요. 우리 모듬 달력에 동그라미가 있게 하고 싶어요.

연구자: 약간 책임감을 느꼈구나?

김사랑: 네.

(김사랑, 사후면담)

위의 면담에서 김사랑 학생은 모듬별 건강달력의 경우 모듬 친구들에게 피해가 되지 않고 좋은 결과를 얻기 위해서 건강달력 활동에 더욱 최선을 다하였다고 답변하였다. 특히 모듬별 달력의 경우에는 매일매일 하루의 학교생활을 마무리하며 그 실천여부를 반성하고 모든 모듬 구성원이 열심히 실천하였을 경우에만 ‘○’를 표시할 수 있었기 때문에, 운동기능이나 체력수준이 좋지 않은 학생들도 모듬 내에서 자신들을 적극적으로 도와주는 다른 친구들을 위해 더욱 열심히 실천하고 노력한 것으로 보인다.

신체활동에 대한 자신감이나 체력 수준이 다소 부족한 학생들의 경우, 다른 친구들의 관심과 배려가 활동을 지속하는데 긍정적인 촉매제로 작용하였다. 학생들은 건강달력을 계획하고 실천하는데 있어 자신이 자신 없고 잘 못 하는 부분에 대하여 친구들이 이해해주고 목표를 달성할 수

있도록 배려하는 것이 프로그램 활동을 더욱 열심히 참여하게 하는 데에 영향을 주었다고 답변하였다. 아래는 건강달력 활동에서 친구들의 도움을 받았다는 학생의 면담이다.

연구자: 너희 건강냥이 모둠에서 심폐지구력 했던 거 기억나지? 서로 줄넘기 개수를 다르게 정했을 때 어떤 일이 있었는지 설명해줄래?

김명랑: 원래 그 때 정할 때, 혜윤이랑 사랑이가 운동을 잘하고 줄넘기도 잘 하잖아요. 그래서 제가 일단 개네들한테 ‘몇 개씩 할거야?’ 했더니, 원래 개네는 삼백 개, 이백 개를 한 대요. 그래서 ‘나는 그 정도로는 못 해’ 하고 일단은 100개를 하기로 했는데, 그걸 하려고 해도 제가 숨이 너무 차서 애들이 50개로 먼저하고, 나중에 적응이 되면 100개로 늘리기로 했어요.

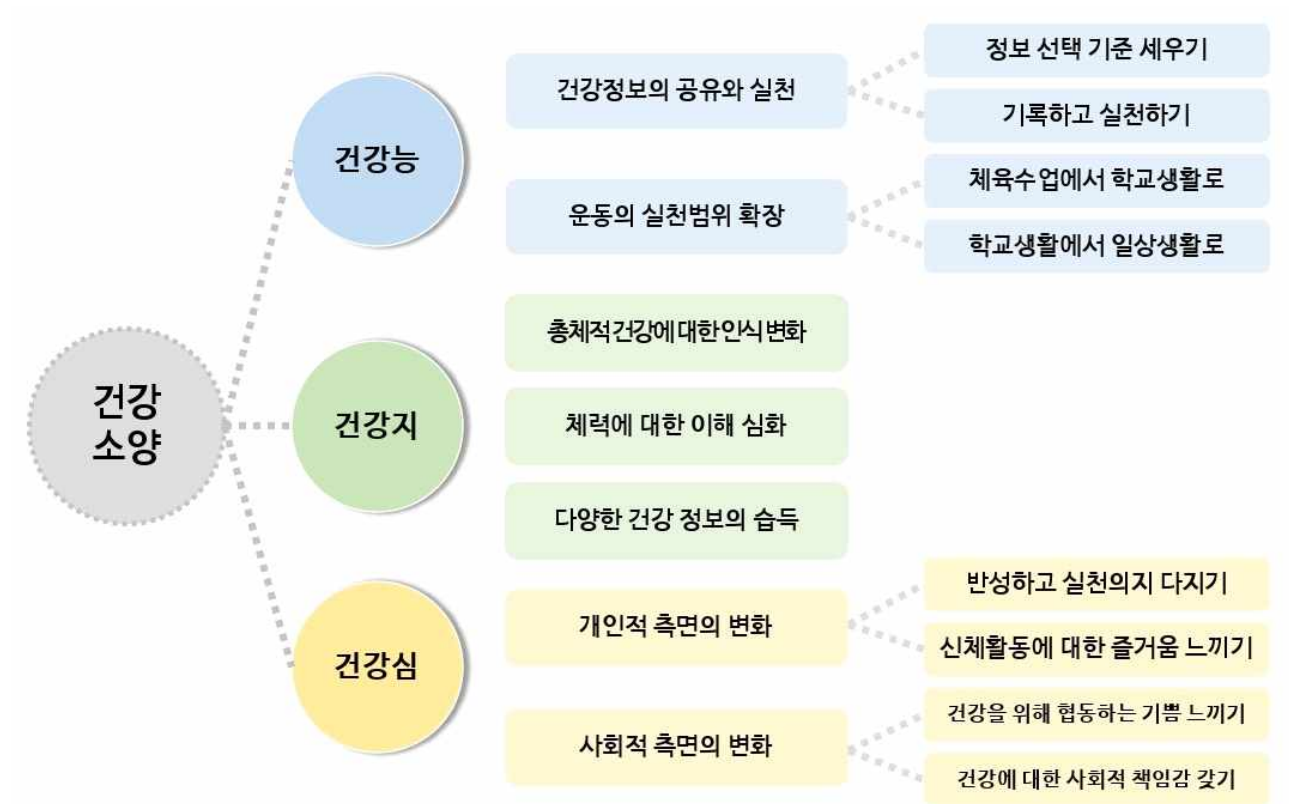
연구자: 그럼 나가서 같이 줄넘기할 때 기분이 어땠어?

김명랑: 어, 막 얘기도 하고 그러니깐 좋았어요. 그리고 애들이 처음에 제가 엄청 못 해가지고, 열심히 해서 1등하면 같이 맛있는 거 먹자도 해가지고.(웃음) 제가 1등 했어요.

(김명랑, 사후면담)

위 면담에서 김명랑 학생은 다른 친구들에 비해 줄넘기를 잘 하지 못해 다른 친구들의 배려로 적은 개수부터 차근차근 목표를 늘려갈 수 있었으며, 친구들의 격려로 이후에는 줄넘기 실력이 많이 발전하였다고 답변하였다. 이처럼, 자신의 건강을 관리하는 것뿐만 아니라 건강 행동에 대한 타인의 실천을 고려하고 이를 격려하는 학생들의 모습은 프로그램을 실천하는 과정에서 하나의 교실문화로서 허용적이면서도 긍정적 분위기를 형성했으며, 이는 다양한 학생들이 프로그램의 목표에 도달하는데 큰 영향을 준 것으로 해석될 수 있다.

다음 [그림 28]은 본 통합적 체력 프로그램을 통해 함양된 초등학생의 건강소양을 도식화한 것이다. 다음 [그림 28]이 보여주는 바와 같이, 본 통합적 체력 프로그램을 통해 초등학생의 건강소양이 건강능, 건강지, 건강심 측면에서 총체적인 변화를 보인 것으로 정리할 수 있다.



[그림 28] 프로그램을 통해 함양된 건강소양

3. 건강소양 함양에 영향을 준 통합적 체력 프로그램의 특성

앞서 2절에서 살펴보았듯이, 본 연구의 통합적 체력 프로그램을 통해 함양된 학생들의 건강소양은 건강능의 측면에서 건강정보의 공유와 실천, 운동의 실천 범위 확장, 건강지의 측면에서 총체적 건강에 대한 인식, 체력에 대한 이해 심화, 다양한 건강정보의 습득, 그리고 건강심의 측면에서 반성하고 실천의지 다지기, 신체활동에 대한 즐거움 갖기, 협동하는 즐거움 느끼기, 건강에 대한 사회적 책임감 갖기와 같이 범주화할 수 있었다.

이에 본 절에서는 초등학생이 건강소양을 함양해나가는 과정에서 본 프로그램의 어떠한 측면이 특히 영향을 주었는지에 대해 교육내용, 교육방법, 교육환경 그리고 교사 차원에서 각각 살펴보려고 한다.

가. 신체활동과 함께 제공되는 구체적 교육내용

연구 결과, 교육내용 차원에서 본 프로그램의 세 가지 구체적 특성이 건강소양의 건강지와 건강심에 영향을 주는 것으로 드러났다. 이와 같이 학생들의 건강능과 건강심 함양에 영향을 주는 교육내용 차원에서의 세 가지 특성은 신체활동과 지식을 함께 배우는 체육수업, 초등학생의 발달 단계에 맞게 재구성된 내용, 학생의 흥미를 유발하는 다양한 신체활동으로 제시할 수 있다.

첫째, 본 프로그램 중 체육수업의 교육내용을 구성하는 데 있어 신체활동뿐만 아니라 건강 및 체력 관련 지식을 초등학교 수준에서 자세하고 풍부하게 소재로 제공한 것이 건강 및 체력에 대한 이해를 심화하는데 발판이 되는 것으로 나타났다. 우선, 학생들은 체력을 이해하는 데 있어 단순히 이론적으로만 배우는 것이 아니라 체력 요소와 관련된 신체활동을 직접 해보는 것이 구체적 체력 요소의 의미와 원리를 이해하는 데 큰 도움

이 되었다고 답변하였다. 다음은 순발력에 대한 박책임 학생의 면담이다.

연구자: 책임이가 프로그램을 하고나서 예전에는 잘 몰랐는데 새롭게 알게 된 것은 뭐가 있어?

박책임: 순발력, 근력과 근지구력, 유연성이요. 순발력은 큰 힘을 빠르게 내는 능력이에요. 그냥 순발력은 빠르게 움직이는 능력이라고만 생각했는데 이제 뜻을 정확히 이해했어요.

연구자: 책임이가 순발력이라는 걸 몰랐었는데 이제 이해해하게 되었구나. 그렇게 되는데 프로그램에서 어떤 것이 영향을 준 것 같아?

박책임: 음, 직접 행동을 해보는 거요. 선생님이 순발력에 대해 순발력을 설명해주셨는데, 그걸 직접 체육시간에 운동으로 해봤던 게 도움이 된 것 같아요.

연구자: 그럼 선생님이 말로만 설명을 해줬다면 이해가 잘 안되었을 것 같다는 뜻이야?

박책임: 네, 어떻게 큰 힘을 빠르게 내는지 말로만 하면 어떻게 해야 하는 건지 잘 이해가 안 될 것 같아요.

(박책임, 사후면담)

위 박책임 학생의 면담에서 드러나듯이, 체력에 대한 개념 설명을 듣고 이를 떠올리며 직접 행동으로 체력 운동을 해보는 것이 체력을 정확하게 이해하는데 도움이 되는 것으로 나타났다. 특히 박책임 학생이 언급한 순발력의 경우, 체육수업 중 학생들에게 ‘큰 힘을 순간적으로 빠르게 내는 능력’이라는 사전적인 개념을 제시하고, 제자리 멀리 뛰기, 공 힘껏 빠르게 던지기과 같이 다양한 몸의 부위를 활용할 수 있는 체력 운동을 실천하며 순발력의 의미를 몸으로 체험해본 것이 학생들의 건강지향함에 긍정적인 영향을 준 것으로 해석할 수 있다.

또한, 이렇게 체력에 대한 지식을 신체활동과 함께 학습하였기 때문에 지루하지 않고 학습내용에 대한 흥미가 증가하였다는 답변도 있었다. 다

음은 이와 관련된 김사랑 학생의 면담이다.

연구자: 그럼 이번에 프로그램 하면서 느낀 점 있었어?

김사랑: 일단은 저희 프로그램 할 때 여러 가지 운동을 하면서 여러 가지 지식을 배울 수 있어서 지루하지 않았어요. 다른 거는 하루 종일 의자에 앉아서 그런 거 듣고 있으면 솔직히 피곤해서 졸립고 잠 오거든요. 이제 그런 거 할 때는 뛰어다니면서 친구들이랑 하니까 일단 재미있고 즐거웠어요.

(김사랑, 사후면담)

위의 면담 중 김사랑 학생이 지식 전달식 수업에 대한 부정적인 느낌을 표현한 것과 같이, 5~6학년의 건강활동 영역의 경우 체력뿐만 아니라 보건, 안전 영역 등 다양한 건강 관련 분야의 지식들을 다루기 때문에 자칫 학생들의 참여와 흥미를 저하하는 강의식 수업으로 이루어질 수 있다. 그러나 김사랑 학생의 면담 내용을 미루어볼 때, 본 프로그램이 건강의 다양한 영역의 지식들을 소재로 이를 신체활동과 결합하여 교육한 것이 학습 내용과 체육수업에 대한 직접적인 흥미를 유발할 뿐만 아니라, 건강심에 해당하는 신체활동에 대한 즐거움에 간접적인 영향을 준 것으로 해석된다.

둘째, 프로그램의 교육내용을 조직하는데 있어 초등학생의 발달단계에 맞게 건강과 체력 관련 개념과 지식을 재구성한 것이 학생들의 건강지에 긍정적인 영향을 준 것으로 나타났다. 특히 학생들은 프로그램의 체육수업을 통해 학습한 건강과 체력에 대한 여러 가지 개념과 지식들이 이해하기 쉬웠다고 답변하였다. 다음은 체력 관련 개념이 저학년도 이해할 수 있을 정도로 쉽게 느껴졌다고 답한 김사랑 학생의 면담이다.

연구자: 이 프로그램에서 가장 잘 된 점은 뭐인 것 같아?

김사랑: 친구들이랑 여러 가지로 협력할 수 있고 재미있고, 또 이해가 안 되는 부분이 없었어요.

연구자: 이해가 안 되는 부분이 없었어?

김사랑: 네. 솔직히 심폐지구력이나 그런 말 자체는 좀 어려운데,
1,2 학년들도 잘 알아들을 것 같은 느낌이었어요.

연구자: 무슨 뜻인지 이해하는데 어려움이 없었다는 거야?

김사랑: 네.

(김사랑, 사후면담)

위 면담에서 김사랑 학생은 특히, 체력요소의 경우 ‘심폐지구력’, ‘협응성’ 과 같이 체력요소를 부르는 말 자체는 어려웠지만, 그 개념의 의미가 무엇인지 파악하고 이해하는 데 있어서 부담이 없었다고 답변하였다. 이는 본 프로그램에서 건강과 체력 관련 개념을 설명할 때에 단순히 사전적 의미를 제시하기 보다는 신체활동 뿐만 아니라 주변에서 자주 쓰는 낱말을 바탕으로 의미 추측하기 활동, 한자어 풀이를 활용한 의미 해석하기 활동을 활용하는데에서 비롯되는 효과로 보인다. 이와 같이 건강과 체력 관련 개념을 소재로 한 여러 가지 신체적 그리고 인지적 활동을 통해 학생들은 건강과 체력 개념에 대해 심리적 부담감을 줄이고 이러한 개념을 훨씬 더 쉽게 익힐 수 있었다.

또한, 본 프로그램에서 건강과 체력에 대한 다양한 시청각자료를 활용한 것이 학생들로 하여금 건강과 체력에 대한 이해를 심화하는데 긍정적인 영향을 준 것으로 드러났다. 다음은 신체활동을 하기 전 체력의 개념을 알아보며 다양한 멀티미디어 자료를 접한 것이 체력의 의미와 원리를 정확하게 이해하는데 도움이 되었다는 학생의 면담이다.

연구자: 프로그램을 통해 새롭게 알게 된 단어는 뭐가 있어?

지성실: 심폐지구력이랑 근지구력의 뜻을 새롭게 알게 되었어요.

연구자: 성실이는 선생님 설명 들으면서 이해하는데 어려움은 없었어?

지성실: 네. 거의 다 잘 이해했어요.

연구자: 이 프로그램의 어떤 점이 성실이가 잘 이해하는데 도움을

주었을까?

지성실: 음.. 실제로 운동을 하기 전에 선생님이 칠판이나 피피티로 설명해주신 게 도움이 되었어요.

연구자: 선생님이 구체적으로 어떤 걸 알려줬지?

지성실: 유연성이나 심폐지구력, 근지구력, 근력 이런 거 설명해주실 때 선생님이 사진이나 동영상 같은 걸 많이 보여주시고 쉽게 설명해주셔서 그게 도움이 많이 되었어요.

(지성실, 사후면담)

위 지성실 학생의 답변을 미루어볼 때, 초등학생의 발달수준에서는 체력의 개념적 의미를 단순히 언어적 수단만을 통해 전달하는 것보다, 다양한 시청각자료를 활용하여 보다 체력에 대한 이미지를 구체적으로 그릴 수 있도록 하는 것이 효과적임을 알 수 있다.

더불어, 건강과 체력에 대한 지식을 초등학생이 이해할 수 있는 수준으로 적절히 재구성하되 이러한 지식을 양적으로 풍부하게 제공한 것이 건강심과 관련하여 학생들이 신체활동에 대한 자신감과 실천의지에 긍정적인 영향을 주는 것으로 드러났다. 다음은 효과적인 프로그램 운영에 있어 중요한 것으로 체력에 대한 깊은 이해를 언급한 지성실 학생의 면담이다.

연구자: 성실이는 이 프로그램이 효과적으로 운영되기 위해서는 뭐가 제일 중요할 것 같아?

지성실: 일단은 친구들이 체력에 대해 자세히 알아야할 것 같아요. 체력에 대해서 자세히 알면 오히려 실천하기도 쉽고 또 실천하려는 마음도 생길 것 같아요. 실천하고 싶어도 자세히 잘 모르면 자신도 없고 어려울 것 같아요.

(지성실, 사후면담)

위 면담에서 지성실 학생은 체력에 대해서 자세히 아는 것이 체력 운동의 적극적인 실천과 자신감에 영향을 준다고 답변하였다. 신체활동의 가치가 충분히 내재화되지 않은 학생의 경우, 신체활동과 관련된 다양한 지식의 습득은 신체활동에 대한 동기부여로 작용할 수 있다(Kretchmar, 2008). 이처럼, 체육수업에서 학습한 지식과 기능이 학생들 삶에서의 신체활동의 직접적인 실천으로 이어지기 위해서는 학생들에게 제공되는 지식의 범위와 깊이가 중요하게 고려한다는 점을 알 수 있다.

셋째, 체육수업에서 다양한 신체활동을 제공한 것이 건강심 중 신체활동에 대한 즐거움에 영향을 주는 것으로 나타났다. 다음은 3,4 학년 때와 비교하였을 때 체육수업에서 배우는 내용이 훨씬 더 다양해졌다는 지성실 학생의 면담 내용이다.

연구자: 성실이가 이 프로그램을 통해서 느낀 점이나 생각한 점은 뭐가 있어?

지성실: 체육 수업이 3,4학년 때는 매일 똑같은 것만 계속 하는 듯한 느낌이 들었는데, 지금은 한 수업마다 계속 여러 가지 다른 활동을 하니까 그게 재밌었던 것 같아요.

연구자: 그 땐 뭐를 많이 했어?

지성실: 피구하고 축구만 했어요. (웃음)

(지성실, 사후면담)

나. 학생이 주인공이 되는 교육방법

연구결과, 본 통합적 체력 프로그램이 활용한 교육방법은 학생들의 건강소양 중 건강능과 건강심에 영향을 주는 것으로 드러났다. 이 때 학생들의 건강소양 함양에 영향을 주는 교육방법의 측면은 협력 학습의 적극적 활용하기, 학생에게 자율권 부여하기, 성찰의 기회 제공하기와 같이 세 가지로 나누어볼 수 있다.

첫째, 본 프로그램의 전반에서 협력 학습 방법을 적극적으로 활용하여 소통을 통한 문제해결의 기회를 제공한 것이 건강심 중에서 특히 ‘협동하는 즐거움 느끼기’에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 프로그램 초반에 학생들은 건강달력을 짜는 것과 같이 친구들과의 의견을 모아 공동의 작업을 해내는데 어려움을 겪기도 하였지만, 체육수업, 건강달력, 건강나무 활동을 통해 서로 지속적으로 소통하고 의견을 주고받았으며, 그 결과 학교생활 전반에서 친구들과 협동하려는 마음이 더욱 커지는 것으로 나타났다. 다음은 프로그램에서 친구들 사이의 소통과 교감을 중요하다고 답한 학생들의 면담과 건강일기이다.

연구자: 이 프로그램이 효과적으로 잘 운영이 되려면 가장 중요한 게 뭐일 것 같아?

백밖음: 친구들이랑 교감 나누면서 같이 운동하는 거요.

연구자: 교감을 나누는 게 왜 가장 중요한 것 같아?

백밖음: 교감을 하면 사이가 좋지 않은 친구들이라도 협동심도 들고, 친구들이랑 사이도 좋아지고, 또 운동도 되기 때문에 그게 제일 중요한 것 같아요.

(백밖음, 사후면담)

연구자: 책임이는 건강달력 짤 때 뭐가 가장 중요한 것 같아?

박책임: 음, 많은 의견이 나와야 좋을 것 같아요. 밝음이란 믿음이
같은 경우는 의견이 정말로 많이 나와서 좋은 의견을 여기에
쓸 수 있어서 좋았어요.

(박책임, 사후면담)

처음에는 애들도 장난을 치고 쓸게 생각도 안 나서 조금 힘은 들었
지만 점차 계속하면서 더 협동하고 아이디어와 의견을 내면서 하니
조금 부족했지만 재미는 있었다.

(지성실, 건강일기)

위 면담과 건강일기에서 드러나듯이, 박책임 학생은 건강달력을 계획할 때 다른 친구들과의 대화를 통해 여러 가지 의견을 얻을 수 있었던 것이 크게 도움이 되었으며, 백밝음 학생은 이러한 과정에서 친구들과 교감하며 협동하려는 마음 또한 커진다고 답변하였다. 이는 본 연구에서 친구들과 의사소통하기를 좋아하는 초등학생의 특성을 고려하여 협력학습의 방법을 프로그램 전반에서 적극적으로 활용한 것이 건강소양 함양 과정에 있어 효과적이었다고 해석될 수 있다.

둘째, 프로그램 활동의 운영에 있어서 교사 주도적 방식을 고집하는 것이 아니라 학생에게 자율권을 부여하고 학생 중심의 유연한 방식을 지원한 것이 건강능 중 ‘운동 실천 범위의 확장’에 영향을 주는 것으로 나타났다. 고문수(2010)는 체육수업에서 교사가 활용할 수 있는 효과적인 과제 전략 중 하나로 학생들의 참여기회를 확대하기 위해 과제제시의 주체를 학생으로 변화시키는 것을 제안하였다. 이와 관련하여 본 연구 결과, 학생들은 프로그램 전과 비교하였을 때 프로그램 이후 자신의 학교 생활에서 가장 달라진 점을 ‘우리가 할 것을 우리가 직접 생각하고 결정한다는 점’으로 꼽았다. 아래는 이와 관련한 김사랑 학생과 박책임 학생의 면담이다.

연구자: 그럼 이번에 프로그램 하면서 느낀 점 있었어?

김사랑: 음...평소에 그 전 체육수업에서는 항상 선생님이 나누어준 조대로 그냥 시키는 대로만 하니까 아쉬운 느낌 있었는데. (웃음) 프로그램 하면서는 저희가 정할 수 있는 것도 많고 애들이랑 친해지게 되고 애들이랑 말도 많아지고 해서 좋았어요.

(김사랑, 사후면담)

연구자: 그러면 프로그램을 하고 나서 책임이의 학교생활에서 달라진 점은 뭐야?

박책임: 옛날에는 항상 똑같은 걸 주로 해서 쉬는 시간이나 수업 시간이나 계획을 세우지 않고 그냥 선생님이 하라는 대로만 했거든요. 근데 이번에는 쉬는 시간 때 배운 걸 갖고 자유롭게 계획을 할 수 있어서 그걸 실천 하는 게 제일 달라진 점 같아요.

(중략)

연구자: 이 프로그램 하면서 책임이가 가장 좋았던 것은 뭐야?

박책임: 체육수업이 좋았어요. 항상 규칙적으로만 하는 게 체육이라고 생각했는데 자유롭게 할 수 있는 체육활동도 있어서 좋았어요.

(박책임, 사후면담)

위의 면담에서 미루어 알 수 있듯이, 프로그램 이전 쉬는 시간 및 점심시간 학생들에게 의미 없이 부유하는 시간이었으며, 교과와 관련된 생산적인 활동은 한다고 하더라도 그것은 전적으로 교사의 주도에 따라 이루어지는 것이었다. 그러나 프로그램 중, 건강달력 활동을 통해 학생들은 학교생활에 대한 일정한 자율권을 부여받고 이를 활용하여 쉬는 시간 및 점심시간을 포함한 학교생활 전반에서 무엇을 어떻게 할 것인지에 대한 계획을 보다 적극적으로 세우고 실천할 수 있었다. 그리고 이처럼 학생

주도적인 방식으로 이루어진 교육활동은 교육내용에 대한 학생들의 흥미와 적극적 참여를 불러일으키는 것으로 나타났다.

셋째, 프로그램 중 자신의 생활이 건강한지 반성하고 스스로 평가해보는 과정이 학생들의 건강심 중 ‘반성하고 실천의지 다지기’에 영향을 주는 것으로 드러났다. 본 프로그램을 구성하는 체육수업, 건강달력, 건강나무, 건강일기는 모두 학생이 자신의 건강 행동 실천 여부와 건강 정도를 반성하고 성찰하는 과정을 포함하고 있다. 다음 [그림 29]은 10차시 체육수업에서 건강한 식사를 주제로 활용한 활동지이다.

건강한 나를 위해 균형 잡힌 식사 노력하기

이름: _____

10	11	12	13
10 건강한 음식을 먹는다. 건강한 음식을 먹는다. 건강한 음식을 먹는다.	11 건강한 음식을 먹는다. 건강한 음식을 먹는다. 건강한 음식을 먹는다.	12 건강한 음식을 먹는다. 건강한 음식을 먹는다. 건강한 음식을 먹는다.	13 건강한 음식을 먹는다. 건강한 음식을 먹는다. 건강한 음식을 먹는다.

평소 나의 식습관에서 부족한 것 1인 **매일 음식이 좀 많다 (바게터)**

이번 달 나의 식생활 목표	초요목 틀라보거
저녁 먹지 않는 음식이 줄어들게 할 것이다	
시간을 좀 더 늦게 먹은 것이다	
양은 좀 적게 먹은 것이다	

평소 나의 식생활을 생각할 때 운동은 얼마나 어떻게 하는 게 좋을지?
운동은 좀 더 많이 할 것이다

음식 식단표를 보며 자기가 잘 먹지 않는 음식 찾기

평소 식생활을 바탕으로 목표 세우고 스스로 평가하기

평소 식생활을 바탕으로 적절한 운동을 계획하기

[그림 29] 학생들이 작성한 건강한 식사 계획하기 활동지

위 [그림 29]는 건강한 식사의 의미와 중요성을 알고 이에 대한 실천의지를 갖기 위해서 학생들이 직접 학교 급식 식단표를 보며 자신의 식습관을 확인하고, 이를 바탕으로 구체적인 식생활 목표를 세운 뒤 이러한 목표의 실천 여부를 반성하고 평가하는 과정을 나타내고 있다. 이와 같이 단순히 건강에 대한 이론 중심의 지식 전달식 수업이 아닌, 학생들

의 생활 사태에서 시작하여 학생들의 삶과 건강의 연관성을 찾아가는 과정은 학생들로 하여금 건강한 삶에 대한 더 강한 실천의지를 갖도록 하는 것으로 해석될 수 있다.

또한 이러한 과정과 더불어, 체육수업 이후 건강일기를 통해 프로그램에서 새롭게 배운 것, 할 수 있게 된 것, 그리고 그 과정에서 느끼고 생각한 것과 더불어 건강 정보의 실천 여부를 기록하는 과정은 역시 학생들로 하여금 프로그램에서의 경험뿐만 아니라 자신의 생활을 돌아보고 반성하여 건강한 삶에 대한 실천 의지를 강화하는 데 영향을 주는 것으로 나타났다. 아래는 건강일기에 대한 학생의 면담이다.

연구자: 그럼 프로그램을 하면서 책임이한테 가장 도움이 된 활동은
뭐인 것 같아?

박책임: 음, 건강일기요. 건강일기는 체육수업이나 건강달력, 그냥 프로그램하면서 생각했던 것이나 많은 저의 의견이나 느낌을
낼 수 있어서 좋아요.

연구자: 책임이는 새로 알게 된 것이나 느낌을 쓰는 게 중요하다고
생각했어?

박책임: 네, 일기를 쓰면 제가 뭘 새로 배웠고 느낀 점 같은 걸 알
아볼 수 있다고 생각해요.

(박책임, 사후면담)

위 면담에서 박책임 학생은 체육수업, 건강달력과 건강나무 활동을 통해 새로 알게 된 것 뿐만 아니라 프로그램에 대한 자신의 의견과 느낌을 표현할 수 있기 때문에 건강일기를 기록하는 과정이 중요하고 도움이 되었다고 답변하였다. 이러한 박책임 학생의 답변을 통해 건강한 삶에 대한 실천의지를 강화하는데 있어 학생들이 지속적으로 자신의 생활을 조망하고 잘된 점과 부족한 점을 스스로 확인해나가는 과정이 필요하다는 점을 확인할 수 있었다.

다. 건강 행동의 실천을 지원하는 교육환경

본 연구 결과, 초등학생들의 건강소양 함양에 영향을 준 프로그램의 환경적 측면은 크게 학생들의 건강 행동 실천을 지원하는 물리적 환경과 심리적 환경으로 나누어질 수 있다. 우선, 학교생활에서 학생들이 운동을 실천할 수 있도록 교실에 모둠별 건강달력과 더불어 각종 운동기구를 마련해두고, 건강나무에 여러 가지 건강정보를 게시해놓은 것과 같은 물리적 환경이 학생들의 건강능 중 운동의 실천범위 확장과 건강심 중 신체 활동에 대한 즐거움 느끼기와 협동하는 즐거움 느끼기에 영향을 주는 것으로 나타났다. 아래는 교실 환경에 대한 학생의 면담이다.

김명랑: 4학년 때는 선생님이 그 스포츠강사 선생님이 있었잖아요.
그 선생님이 도와주셔서 하긴 했는데 그 선생님이 어디에서
좋은지 말도 안 해주셨고 (건강나무와 건강달력을 가리키며)
우리 반도 선생님도 이런 건 안 해주셔서...

연구자: 건강달력이나 건강나무 이런 거?

김명랑: 네. 반에서 보드게임만 하고 운동기구는 완전 없었어요.

연구자: 그러면은 교실에서 건강나무도 붙여놓고 건강달력도 하고 한
게 더 좋은 것 같아?

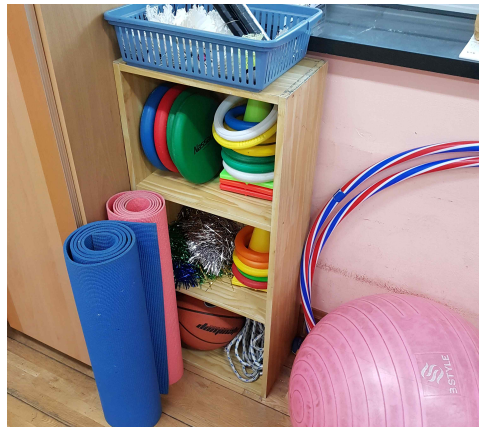
김명랑: 가끔은 귀찮은 것도 있긴 한데요. 건강나무에서 좋은 정보도
찾아서 실천도 해보고, 건강달력도 같은 것도 그래도 좋은
점도 있잖아요. 힘들긴 해도 하고 나면 몸이 가벼워진다는가
그런 거요. 그리고 핑크색 짐볼도 재밌어요. (중략)

연구자: 이 프로그램에서 잘된 점은 뭐인 것 같아?

김명랑: 일단 이 쪽에 매트도 있고 짐볼도 있고 교실에서 중간놀이
시간 마다 할 수 있는 건 좋아요.

(김명랑, 사후면담)

위의 면담에서 김명랑 학생은 교실에 건강 행동 실천 계획인 건강달력과 건강 정보 게시판인 건강나무를 게시해놓은 것이 건강 정보를 실천하고 체력 운동을 비롯한 건강 행동을 실천하는데 영향을 준다고 답하였다. 또한, 교실에 매트와 짐볼 같은 운동기구를 항상 구비되어 있기 때문에 학교 생활 중 언제든지 운동을 할 수 있다고 덧붙였다. 다음 [그림 30]은 학생들이 생활하는 교실에 운동기구가 마련되어 있는 모습을 담은 사진이다.



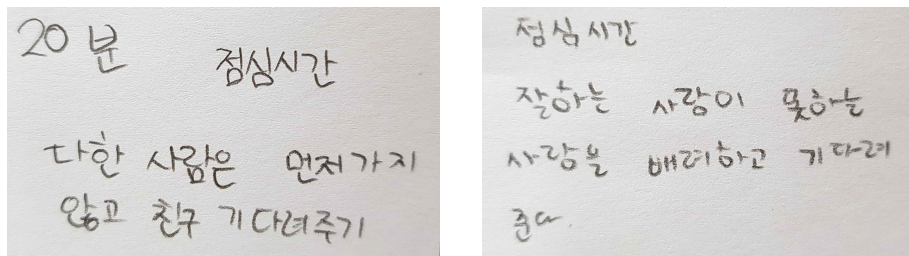
[그림 30] 교실에 비치된 운동기구

실제로 학생들은 쉬는 시간 및 점심시간이 되면 너나 할 것 없이 교실에서 운동기구를 하나씩 들고 나가 모둠별 건강달력에 계획한 운동을 실천하였다. 프로그램 이전 각종 체육 관련 교구들은 교실에서 다소 멀리 떨어진 체육관에 비치되어 학생들이 물리적으로도 그리고 심리적으로도 쉽게 접근할 수 없는 물건이었다. 그러나 프로그램이 운영되며 교실에 마련된 운동기구는 학생들이 생활하는 공간 가까이에 위치하고 있었으며, 누구나 운동을 하고 싶을 때 자유롭게 쓸 수 있었기 때문에 학생들이 생활 속에서 보다 적극적으로 신체활동을 실천하는데 도움을 준 물리적 조건이라고 해석될 수 있다.

다음으로 심리적 환경으로서 서로 격려하는 학급 분위기가 건강 행동 실천에 영향을 주는 것으로 나타났다. 프로그램 사전면담 결과, 프로그램

이전 체육수업에 대해 학생들이 떠올리는 이미지는 경쟁적 스포츠와 그 속에서의 승리, 그리고 뛰어난 운동기술 등 주로 스포츠 수행능력과 관련된 것이었다. 그러나 본 프로그램을 통해 학생들은 총체적 건강의 중요성에 대해 인식하게 되었고, 학생들은 운동을 잘 하는 것뿐만 아니라 동시에 친구와 잘 어울리는 것도 중요하다는 점에 깊이 공감하였다.

이에 따라 학생들은 모듈별 건강달력을 계획할 때에도 이러한 총체적 건강의 요소가 두루 반영될 수 있도록 하였으며, 특히 이 과정에서 서로 비난하지 않고 격려하는 분위기 조성하려는 노력이 두드러졌다. 다음 [그림 31]은 본 프로그램 운영에 있어서 심리적 환경을 간접적으로 보여주는 학생들이 작성한 모듈별 건강달력 중 일부이다.



[그림 31] 모듈별 건강달력에 나타난 서로 격려하는 분위기

위 [그림 31]에서 나타나듯이, 학생들은 친구가 운동을 잘 하지 못해도 비난하지 않으며, 내가 먼저 계획한 운동을 다 끝냈더라도 친구를 기다리며 응원을 하는 등 친구의 건강 행동 실천을 격려하는 분위기를 조성하는 모습을 보였다. 그리고 이렇게 비난하지 않고 격려하는 분위기는 학생들로 하여금 신체활동과 더불어 타인과 협동하는 경험에 대한 즐거움을 느끼는데 영향을 주었다고 볼 수 있다. 다음은 서로의 건강 행동 실천을 격려하는 분위기 속에 신체활동에 대한 즐거움과 실천 의지가 더 깊어졌다는 학생의 면담이다.

김명랑: 다리 찢기 할 때 아프다고 했을 때 혜선이는 등을 살살 눌러주고 사랑이는 옆에서 참으라고 말로 응원해줘서 재미있었던 것 같아요.(중략)그 전에는 운동을 해봤자 내 다리만 아프고 그럴 뿐이라고 생각을 했는데, 다른 애들이랑 하니까 재밌었고 그래서 운동하는 게 좀 좋아졌어요.

(김명랑, 사후면담)

위의 면담에서 나타나듯이, 평소에 신체활동과 체육수업을 즐겨하지 않던 김명랑 학생은 학교에서 모둠별 건강달력을 실천하는 과정에서 다른 친구들의 응원과 격려가 운동에 대한 인식을 변화시켰으며, 이를 통해 신체활동에 대한 재미를 경험하였다고 답하였다. Rink와 Hall(2008)은 효과적인 체육교육 프로그램이 정의적인 목표를 달성하기 위해서는 긍정적인 학교 분위기를 유지하고 타인과의 신체기능을 비교하는 것보다는 개개인의 성장에 집중하는 것이 효과적이라고 제시한 바 있다. 이와 같이 본 연구에서도 긍정적이고 격려하는 교실 문화, 개개인의 발전을 중시하는 학습 분위기와 같은 심리적 환경이 초등학생의 건강소양 함양 과정에서 긍정적인 역할을 한 것으로 나타난다.

라. 학생들에게 직접 보여주는 교사

반두라(Bandura)의 사회학습이론 중 모델링 이론에 따르면, 학습은 학생이 어떤 대상의 행동을 관찰하고 이를 모방하는 과정을 통해 일어난다. 본 프로그램에서도 이와 마찬가지로 학생들이 교사의 말과 행동을 보고 이를 학습하였으며, 이러한 학습이 결과적으로 건강소양 함양에 영향을 주는 것으로 나타났다. 이 때 학생들의 건강소양 함양에 영향을 준 교사의 행동은 체육수업에서의 시범과 생활에서의 모범과 같이 두 가지로 나누어 설명할 수 있다.

첫째, 연구자가 직접 프로그램 중 체육수업에서 자세하게 시범을 보이

는 것이 건강심 중 ‘신체활동에 대한 흥미 갖기’에 영향을 주는 것으로 나타났다. 본 프로그램에서 교사는 체육수업 내에서 건강체력과 운동체력에 해당하는 여러 가지 운동을 다루었기 때문에, 이에 대한 학생들의 혼란을 예방하고 이해를 돕기 위해 항상 교사가 먼저 체력운동을 충분히 시범 보였다. 옛말에 ‘백문(白文)이 불여일견(不如一見)’이라는 말이 있듯, 체육수업 중 교사가 보이는 이러한 반복적이고 구체적인 시범은 학생이 활동 방법을 이해하고 이를 실천하는데 효과적인 길라잡이 역할을 하는 것으로 드러났다.

특히, 체육수업에 대한 자신감이 부족한 여학생의 경우에는 교사가 체육수업 중 직접 보여주는 시범을 통해 수업에서 이루어지는 체육활동에 대한 이해도가 높아지는 것뿐만 아니라 신체활동에 대한 흥미와 자신감 또한 증진되는 것으로 드러났다. 아래는 체육수업 중 교사의 직접 시범에 대해 언급한 학생의 면담이다.

김명랑: 선생님은 항상 직접 보여주시잖아요.

연구자: 선생님이 활동 같은 것 직접 보여주는 게 명랑이가 이 프로그램 활동 하는데 도움이 되었어?

김명랑: 네. 왜냐하면 막 체육 수업할 때 선생님이 그냥 ‘이걸 넘어서 저걸 넘어서 돌아와서 와.’ 이렇게만 설명하시면 막 말로 하면 이해가 잘 안 가고 그럴 때가 많았어요. 예를 들어, 뽀름 같은 거 했을 때요. 막 어느 방향으로 가야하는지 잘 모르니까 맨 앞 있으면 먼저 해야 하잖아요. 어떻게 해야 하는지 잘 모르겠으니까 막 뒤로 가려고... 애들 하는 거 보고 하려고 했었어요. 근데 선생님이 이제 뭐든지 먼저 어떻게 하는지 보여주시잖아요. 그래서 이제는 ‘아, 저렇게 하는 거구나’ 하고 해보는 거죠.

(김명랑, 사후면담)

위 면담에서 김명랑 학생은 이전 체육수업 경험에 대해 언급하며 이전에 선생님이 실제로 직접 보여주지 않고 언어적으로만 설명할 때는 활동 방법에 대해 잘 알지 못해 겁이 나는 경우가 있었으며, 그렇기 때문에 프로그램 중 교사가 보여주는 직접 시범에 대해 긍정적으로 생각하고 있는 것으로 나타났다. 이와 같이 교사와 구체적인 설명과 함께 보이는 시범은 체력수준 및 운동기능이 다소 부족한 학생들에게 자신감과 더불어 체육활동에 대한 도전의식을 심어준다고 해석될 수 있다. 또한, 지식과 기능을 학습하는 데 시각적 정보에 크게 의존하는 초등학생의 특성을 고려할 때, 체육수업 중 학생과 효과적으로 의사소통하기 위해서는 교사가 항상 정확한 시범을 보여야 한다는 점을 이를 통해 다시 한 번 확인할 수 있다(Rink & Hall, 2008).

둘째, 체육수업 내에서의 시범뿐만 아니라 학교생활 중 교사가 학생들의 운동 자세를 잡아주는 등 학생들에게 보여주는 사소한 행동들이 학생들에게는 ‘모범’으로 다가왔으며 이는 다시 건강소양 함양에 영향을 주는 것으로 드러났다. 아래는 친구들이 교사가 보여준 작은 행동을 프로그램 중 그대로 모방하였다고 답변한 여학생의 면담이다.

연구자: 명랑이가 프로그램을 꾸준히 해나가는데 도움이 되었던 요소는 뭐가 있었어?

김명랑: 일단 선생님이 수업 시간이나 쉬는 시간에 자세 잡는 것도 도와주시고, 또 선생님이 하시는 걸 보고 모듬에 있는 친구들이 똑같이 따라하면서 자세를 아주...그때 플랭크 했을 때 애들이 어떻게 했는지 아세요? (중략) 선생님이 자세 잡아주실 때 했던 것처럼 ‘그러면 안돼! 허리는 조금 더 올려! 엉덩이 내려!’ 이렇게 번갈아 가면서 했어요.

연구자: 선생님이 하는 말이나 행동을 너희들끼리 활동할 때 애들이 똑같이 한거야?

김명랑: 네.

(김명랑, 사후면담)

학생들은 교사가 체육수업 중 제공하는 피드백뿐만 아니라 학교생활 중 운동할 때의 유의사항을 지도하거나 학생들을 격려하는 모습을 보고 이를 학습하였으며, 학생들끼리 건강달력을 실천할 때 이러한 교사의 모습을 똑같이 모방하는 모습을 보이기도 하였다고 답변했다. 이는 건강소양 함양에 직접적인 영향을 주는 것은 아닐지 모르겠지만 과정적 요인으로 건강심 중 ‘협동하는 즐거움 느끼기’ 간접적인 영향을 준다고 해석할 수 있다.

이에 따라 학생들은 교사를 닮고 싶은 ‘전인적으로 건강한 사람’으로 바라보고 있었다. 쉬는 시간이나 점심시간에 먼저 나서 교실에서 운동을 하거나, 개인의 목표 달성보다도 모두의 건강을 강조하고 이를 위해 서로 도움 주고받기를 몸소 실천하는 모습은 학생에게 건강한 사람에 대한 본보기로 작용하였다. 아래는 건강한 사람으로 선생님을 꼽는 학생들의 면담이다.

김사랑: 그리고 저는 선생님이 건강한 것 같아요.

연구자: 선생님은 왜?

김사랑: 그냥요!

연구자: 그럼 선생님의 모습이 가장 건강한 것 같이 보여?

김사랑: 저는 특히 선생님이 운동할 때 모습이 건강해보여요.

(김사랑, 사후면담)

전열정: 한 명 더 있어요, 선생님. 선생님은 운동도 잘 하고 여러 가지의 지식도 갖고 있고 우리를 잘 도와주시고 해서 건강하다고 생각해요.

(전열정, 사후면담)

앞서 언급한 바와 같이, 초등학생의 건강소양 함양에 영향을 주는 통합적 체력 프로그램의 특성으로는 교육내용 측면에서 신체활동과 함께

제공되는 구체적 교육내용, 교육방법 측면에서 학생이 주인공이 되는 교육방법, 교육환경 측면에서 건강행동의 실천을 지원하는 교육환경, 교사 측면에서 학생에게 직접 보여주는 교사가 있었다. 이를 도식화하면 아래 [그림 32]와 같다.



[그림 32] 초등학생의 건강소양 함양에 영향을 주는 프로그램의 특성

4. 논의

본 연구에서는 첫째, 초등학생의 건강소양 함양을 위한 통합적 체력 프로그램은 어떻게 구성되고 실천되는지, 둘째, 통합적 체력 프로그램을 통해 함양된 초등학생의 건강소양은 어떠한지, 셋째, 초등학생의 건강소양 함양에 영향을 미친 통합적 체력 프로그램의 특징은 무엇인지에 대해 탐색하였다. 본 절에서는 세 가지 연구 문제에 대한 연구 결과를 토대로 본 연구의 교육적 의의와 그 시사점에 대해 논하고자 한다.

가. 초등체육수업에서 건강활동 영역 지도에 관한 논의

세계보건기구(WHO)에 따르면 건강은 단순히 질병이 없는 상태가 아닌, 신체적, 정신적, 사회적 측면에서 모두 안녕한 상태를 의미하며 (WHO, 1948), 이에 우리나라 국가수준 교육과정 또한 학교 교육이 길러내야 할 인간상으로 ‘전인적으로 건강한 인간’을 제시하고 있다. 그러나 실제로 건강증진에 대한 사회 전반적인 인식은 운동기능과 체력육성과 같이 신체적 건강에 한정되어 있는 경우가 많으며, 이에 따라 학교체육에서 보다 넓고 다양한 건강개념을 다루는 통합적 건강교육을 실천할 필요가 있다(신진용, 최관용, 2011). 특히, 초등학교 건강교육에 대해 박미림(2017)은 학생들이 건강에 대해 갖는 오개념과 그 원인을 파악하고 이를 통해 건강교육을 내실 있게 바로 세워야 한다고 제안하였다.

이에 따라 본 연구는 초등학생의 건강에 대한 인식을 파악하고 이를 총체적인 건강에 대한 인식으로 변화하였다는 점에서 의의가 있다. 프로그램 사전 학생들은 신체적 건강에 한정된 인식을 드러냈으며, 건강한 사람의 특징에 대해 운동 기능이 뛰어나거나 근육이 많고 힘인 센 사람이라고 대답하는 모습을 보였다. 그러나 건강의 다양한 의미에 대해 이해하고 이를 직접 학교생활에서 꾸준히 실천하는 과정을 통해 학생들은

신체적 건강에서 벗어나 다차원적 개념으로서의 건강을 인식하게 되었다. 이에 따라 본 연구는 총체적 건강의 개념을 학생들이 진정으로 내면화하기 위해서는 학생들에게 단지 건강에 대한 사전적인 의미를 제시하는 데서 끝날 것이 아니라, 건강의 다양한 측면들을 체육수업, 학교생활, 더 나아가 일상생활 속에서 꾸준히 행동으로 실천해보는 것이 중요하다는 점을 시사하였다. 이는 박미림(2017)이 제안한 ‘학교교육을 아우르는 건강교육’과 같이 건강이라는 목적에 도달하기 위해 학교 안과 학교 밖에서 지속적이고 체계적인 지도가 필요하다는 점과 일맥상통한다고 볼 수 있다.

나. 통합적 체력 프로그램의 개발 및 적용에 관한 논의

본 연구는 초등학교 5학년 학생들을 대상으로 건강소양 함양을 위한 통합적 체력 프로그램을 개발 및 구성하여 이를 실제로 교육현장에 적용하고 그 교육적 효과를 탐색하였다. 이에 본 연구의 통합적 체력 프로그램이 개발되고 적용되는 과정에서 현장 교사의 교육적 실천을 고려하였다는 점, 프로그램 적용 대상인 초등학생의 특성을 반영하였다는 점, 그리고 다양한 건강관리 기술을 길러내는 과정 중심의 프로그램이라는 점에서 본 프로그램의 의의를 논의하고자 한다.

첫째, 본 연구의 통합적 체력 프로그램은 실제 교육현장의 교사와 학생의 요구를 반영한 프로그램이라는 점에서 의의가 있다. 건강 및 체력 관련 프로그램에 대한 연구는 초등체육에서 이루어진 건강 및 체력 관련 연구 중 많은 부분을 차지하고 있으며, 이러한 연구들은 일반적으로 건강 및 체력 향상에 효과적인 프로그램을 구성하여 이를 현장에 적용하는 방식으로 이루어진다(이미송, 조기희, 2015). 그러나 이러한 연구들은 대부분이 학교 밖 전문가 집단에 의해 이루어진 단기적인 양적 연구에 해당하기 때문에 현장 교사가 이를 초등학생을 대상으로 지속적으로 체육수업에서 실천하기에는 많은 현실적인 어려움이 따른다.

학생들의 건강 및 체력 향상에 대해 학교 체육에 강한 책무성을 부여되고 있는 만큼, 아무리 건강 및 체력 향상에 효과적인 연구일지라도 그것이 학교 현장에서 현실적으로 실행되기 어렵다다면 그것은 무용지물이다. 실제로, Nicholas et al.(2016)에서는 건강 교육 프로그램을 통해 교실 분위기 및 신체활동 양의 변화를 밝히는 연구에서 외부의 전문가보다 학교 교사에 의해 건강 교육 프로그램을 실천하는 것이 훨씬 더 효과적임을 언급하였다. 따라서 건강 및 체력 관련 프로그램의 현장 적용이 유의미하고 효과적으로 이루어지기 위해서는 프로그램 개발 및 적용 과정에서 학교 체육의 주체인 현장 교사들의 교육적 실천이 적극적으로 고려되어야 한다.

이에 본 연구는 국가수준 체육과 교육과정에 근거하여 현장 교사가 건강활동 영역에 해당하는 체육수업을 통해 실행할 수 있는 프로그램이라는 점에서 기존의 건강 및 체력 프로그램 연구와 차이가 있다. 본 연구는 국가수준 체육과 교육과정 5~6학년군 건강 활동 영역의 주요 소재인 건강 체력과 운동 체력을 바탕으로 총체적 건강에 대한 통합적인 교육내용을 구성하였으며, 이를 체육수업 시간뿐만 아니라 교사와 학생이 함께 생활하는 쉬는 시간 및 점심시간까지 지속적으로 실천하였다. 이를 통해 본 연구는 본 통합적 체력 프로그램의 현장 적용 가능성을 드러내보였다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 프로그램의 대상이 초등학생임을 고려할 때, 본 연구는 프로그램 내용 구성에 있어 초등학생의 발달 특성, 흥미 및 요구 또한 깊숙이 반영하였다는 점에서 기존 건강 및 체력 연구와 차이가 있다. 보다 구체적으로, 본 연구의 통합적 체력 프로그램에서는 고도의 추상적 사고가 어려운 초등학생들에게 실제적이고 구체적인 교육방법을 통해 체력의 개념과 운동 방법을 지도하였으며, 그림, 음악, 글쓰기 등 다양한 서사적 체험 활동을 구성하였고, 초등학생에게 내재된 상호작용의 욕구를 모듈활동을 통한 협력 학습 기법을 통해 활용하였다. 본 연구 결과, 초등학생들의 건강소양 함양에 영향을 준 본 프로그램의 특성으로 ‘신체활동과

함께 제공되는 구체적 교육내용’과 ‘학생이 주인공이 되는 교육방법’이 나타난 것을 미루어 볼 때, 건강 및 체력 프로그램을 구성하는데 있어 적용대상인 초등학생의 특성을 반영하는 것이 효과적이라는 점을 확인할 수 있었다. 특히 이 중에서 ‘학생이 주인공이 되는 교육방법’은 학생들에게 건강한 삶의 양식을 교육하는데 있어 학생들이 교육활동에 대한 개인적인 가치를 발견할 때 더욱 효과적이라는 선행 연구와 그 맥을 같이 한다고 볼 수 있다(Leen, 2016).

셋째, 본 연구는 수치적이지자 결과적 지표인 체력 수준을 올리는 데 목적이 있는 것이 아니라, 학생들이 프로그램 이후에도 평생 동안 건강한 삶을 지속하는데 필요한 능(기능), 지(지식), 심(태도)을 함양하는데 궁극적인 목적을 두고 구성되었다. 이와 관련하여 앞서 유정애(2006)는 학교 체육 프로그램을 통해 학생들이 평생 동안 신체활동에 적극적으로 참여하는 태도와 기술, 건강한 의사결정 능력 등을 지속할 수 있도록 하는 것이 중요하다고 하였으며, 이옥선, 전세명(2012) 단편적으로 체력 지표를 올리는데 급급하기 보다는 장기적으로 학생들이 신체활동에 참여하는데 필요한 지식과 기능을 통합적으로 제공하는 것이 우선시되어야 한다고 하였다. 이러한 점에서 본 연구의 프로그램을 통해 학생들이 건강 정보를 탐색, 선택, 공유 및 활용하게 된 것, 그리고 자신의 체력 수준을 반성하고 운동 목적에 따라 신체활동 계획을 세우게 된 것은 선행연구에서 언급하는 통합적 자기관리 기술 습득에 어느 정도 도달하였음을 보여주고 있다는 점에서 의미가 있다.

다. 초등학생의 건강소양 함양에 관한 논의

최근 교육 분야에서 문해력을 의미하는 ‘literacy’를 활용한 다양한 개념들이 우후죽순 생겨나고 있다. 체육교육에서도 Whitehead(2010)가 심신일원론을 바탕으로 ‘피지컬 리터러시’(physical literacy)라는 개념을 제안하며, 이를 ‘전 일생동안 신체활동을 지속하기 위해 필요한 의

육, 자신감, 신체적 능력, 그리고 지식과 이해력’이라고 정의하였다. 그리고 최의창(2010)은 이러한 피지컬 리터러시의 개념을 한국의 교육 상황에 맞게 ‘운동 소양’(Sport literacy)로 재정의하고, 이를 체육교육에서 배우는 사람에게서 키워내고자 하는 통합적 자질로 설명하였다.

건강 교육에서도 이러한 리터러시의 개념을 활용한 ‘헬스 리터러시’(health literacy)의 개념이 주목 받고 있으며, WHO(1998)는 이를 ‘자신의 건강을 유지하고 증진하기 위해 정보에 접근하고 이해하며 이를 사용할 수 있는 능력과 동기를 결정하는 인지적이고 사회적인 기술’로 정의하고 있다. 그러나 피지컬 리터러시와 운동 소양의 정의와는 사뭇 달리, 헬스 리터러시의 개념은 전인적이고 통합적인 자질을 길러내기 보다는 건강 정보에 대한 인지적이고 기능적인 차원에 그 중점을 두고 있음을 어렵지 않게 파악할 수 있다. 실제로, 국내 선행 연구의 경우 헬스 리터러시를 ‘건강 문해력’, ‘건강정보 이해능력’, ‘의료정보 이해능력’ 등으로 번역하여 제안하고 있으며, 건강 및 의료 정보에 대한 정보 처리 능력의 부재가 건강과 관련된 사회적 문제를 야기한다고 설명하고 있다(김성수, 김상현, 이상엽, 2005).

그러나 건강은 단순히 건강 관련 정보에 대한 접근성과 이를 활용하는 능력이 뛰어나다고 하여 이루어지는 것이 아니라 신체적, 정신적, 사회적, 그리고 영적 차원까지 포함하여 다차원적으로 형성되는 것이다. 따라서 본 연구에서는 헬스 리터러시의 개념을 ‘건강소양’으로 재정의하고, 그 구성요소를 건강능(기능), 건강지(지식), 건강심(태도)와 같이 총체적인 관점에서 설명하고자 하였다. 그리고 연구 결과, 본 통합적 체력 프로그램을 통해 함양된 초등학생의 건강소양은 건강능 차원에서의 ‘건강정보의 공유 및 실천’, ‘운동의 실천 범위 확장’, 그리고 건강지 차원에서의 ‘총체적 건강에 대한 인식 변화’, ‘체력에 대한 이해 심화’, ‘다양한 건강정보의 습득’, 마지막으로 건강심 차원에서 ‘반성하고 실천의지 갖기’, ‘신체활동에 대한 즐거움 느끼기’, ‘건강을 위해 협동하는 즐거움 느끼기’, ‘건강에 대한 사회적 책임감 갖기’와

같이 다양하게 나타났다.

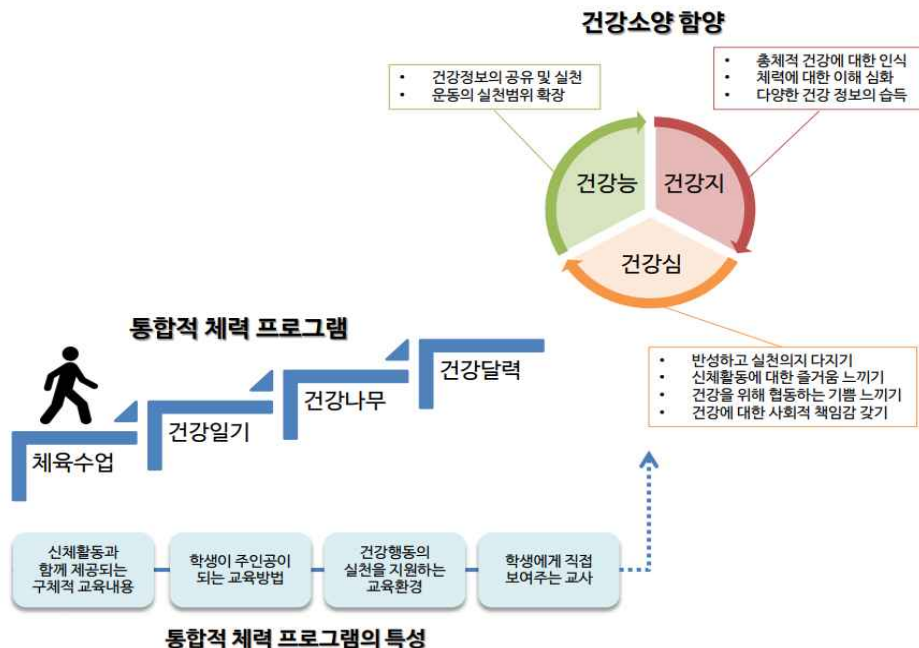
이러한 결과를 바탕으로, 본 연구가 초등학생의 건강소양 함양에 주는 교육적 시사점은 다음과 같다. 첫째, 건강한 삶의 방식에 대한 학생들의 의미 있는 변화를 이끌어내기 위해서는 단순히 건강 정보에 대한 지식과 기술을 전달하는 것이 아닌, 건강한 삶을 위한 지식, 기능, 태도에 대한 통합적이고 다차원적인 접근이 이루어져야 한다. 본 연구를 통해 나타난 능·지·심 차원에서의 건강소양의 변화는 지금까지 건강정보에 대한 접근성과 이해 및 활용 능력에 편향된 헬스 리터러시 관련 연구와 달리, 단순히 지식과 기능이 뛰어난 사람이 아닌 건강한 삶을 지속할 수 있는 전인적 자질을 갖춘 사람을 길러내고자 했다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 건강 정보에 대한 이해 및 활용 능력을 포함한 학생 개인의 건강관리 능력의 신장뿐만 아니라 개인이 적극적으로 노력할 수 있는 사회문화적 환경이 마련되어야 한다. 본 연구에서 건강소양 함양 과정에 영향을 준 통합적 체력 프로그램의 특성 중 하나는 ‘건강행동의 실천을 지원하는 교육환경’이었다. 운동기구가 가까이 있고 언제든지 운동을 실천할 수 있는 교실의 물리적 환경과 비난하지 않고 격려하는 심리적 분위기가 학생들로 하여금 건강 행동을 실천하는데 도움을 준다는 것이다. 이는 앞서 선행연구에서 이옥선과 전세명(2012)이 건강 및 체력 증진을 위한 프로그램이 효과적으로 운영되기 위해서는 체육시설과 같은 물리적 환경을 조성하는 것과 더불어 신체활동을 격려하는 학교 문화와 같이 심리적 환경이 마련되어야 한다고 제안한 것과 일맥상통한다. 따라서 본 연구는 학생들이 건강한 삶을 위한 자질을 함양해나가는 데 있어 개인의 능력과 노력뿐만 아니라 개인이 건강행동을 실천할 수 있고, 이를 현실적으로 더욱 가능케 해주는 사회, 문화, 환경적 분위기 또한 중요하다는 점을 시사하였다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구의 목적은 초등학생의 건강소양 함양을 위한 통합적 체력 프로그램을 구성하고 이를 초등학교 체육교육 현장에 직접 적용하며 학생들의 교육적인 변화를 탐색하는데 있었다. 이를 위한 연구 문제는 첫째, 초등학생의 건강소양 함양을 위한 통합적 체력 프로그램은 어떻게 구성되고 실천되는가? 둘째, 통합적 체력 프로그램을 통해 함양된 초등학생의 건강소양은 어떠한가? 셋째, 초등학생의 건강소양 함양에 영향을 미치는 통합적 체력 프로그램의 특성은 무엇인가? 이었다. 본 연구의 결과 및 논의를 중심으로 다음의 [그림 32]와 같은 결론에 도달하였다.



[그림 33] 통합적 체력 프로그램을 통한 초등학생의 건강소양 함양 과정

첫째, 통합적 체력 프로그램은 초등학생의 건강소양 함양을 목적으로 하였으며, 기존 선행 연구의 한계점을 바탕으로 건강정보, 신체활동, 총체적 건강, 건강한 환경과 같이 네 가지 주제를 반영하였다. 본 통합적 체력 프로그램은 건강 소양의 건강능, 건강지, 건강심 함양을 위한 세부 목표를 구성하였으며, 이러한 세부 목표 달성을 위한 프로그램 구성 원리로 교육내용 측면에서 교육과정 재구성을 통한 건강체력과 운동체력의 통합, 체력을 중심으로 한 보건, 안전, 영양 영역의 통합, 그리고 교육방법 측면에서 삶으로의 전이를 위해 체육수업, 학교생활, 일상생활의 통합, 건강 능지심의 인문적 통합을 제시하였다. 이러한 구성 원리에 따라 본 통합적 체력 프로그램은 체육수업, 건강일기, 건강 정보 게시판인 건강나무, 건강 행동 실천 계획인 건강달력과 같이 네 가지 내용으로 구성하였으며, 프로그램 운영의 주안점에는 체력 평가를 지양하는 생활양식의 교육, 인문적 요소가 어우러진 교육활동, 사회적 관계를 통한 학습을 지원하는 환경, 동기부여 코치로서의 교사가 있었다.

둘째, 통합적 체력 프로그램을 통해 함양된 초등학생의 건강소양의 함양 모습으로는 건강능, 건강지, 건강심 차원에서 전인적인 변화가 이루어지는 모습이 나타났다. 우선, 건강능 측면에서 학생들은 건강 정보를 공유하고 실천하였으며 그 과정에서 건강 정보 선택의 기준을 세우며 이렇게 선택된 건강 정보를 평소 기록하는 모습을 보였고, 운동의 실천범위를 확장하여 체육수업 뿐만 아니라 학교생활, 일상생활까지 신체활동을 적극적으로 실천하는 모습을 보였다. 다음으로, 건강지의 측면에서 학생들은 신체적 건강에 편향된 프로그램 사전에서 총체적 건강에 대해 인식하게 되었으며 더 나아가 신체적 건강 중 하나에 해당하는 체력에 대한 이해가 심화되는 모습으로, 그리고 다양한 건강 정보를 습득하는 모습으로 변화하였다. 마지막으로 건강심의 측면에서 학생들은 자신의 건강을 반성하고 실천의지를 다지는 모습, 신체활동에 대한 흥미를 갖는 모습과 더불어 사회적 측면에서 건강을 위해 타인과 협동하는 즐거움을 갖는 모

습, 건강에 대한 사회적 책임감을 갖는 모습이 나타났다.

셋째, 이러한 초등학생의 건강소양 함양에 영향을 준 통합적 체력 프로그램의 특성은 교육내용, 교육방법, 교육환경, 그리고 교사 차원에서 각각 살펴볼 수 있었다. 우선 교육내용의 측면에서 건강 및 체력 관련 내용을 초등학생이 쉽게 이해할 수 있도록 신체활동과 함께 구체적으로 제시한 것이 효과적이었으며, 교육방법의 측면에서 학생이 주인공이 될 수 있도록 협력 학습을 적극적으로 활용하고 학생에게 자율권을 부여하며 자기성찰의 기회를 제공한 것이 건강소양 함양에 도움이 된 것으로 드러났다. 또한 교육환경 측면에서는 언제든지 운동을 실천할 수 있도록 운동 기구가 가까이 있는 물리적 환경과 자신감을 갖고 즐겁게 운동을 지속해나갈 수 있는 심리적 환경을 준 것으로 나타났다. 마지막으로, 교사가 체육수업에서 보이는 시범과 학교생활에서 보이는 건강한 사람으로서의 모범이 학생들의 건강소양 과정에서 좋은 본보기가 된 것으로 해석되었다.

2. 제언

지금까지 초등학생의 건강소양 함양을 위한 연구의 실천과 결과를 살펴보았다. 마지막으로 연구결과와 시사점을 바탕으로 연구를 통해 한 걸음 더 나아가 초등학생의 건강소양 함양을 위한 통합적 체력 프로그램의 적용에 대한 제언을 하고자 한다.

가. 초등학교 건강교육 실천을 위한 제언

본 연구결과를 바탕으로 초등학교 현장에서의 건강교육 실천을 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 초등학교 건강교육이 초등학생들로 하여금 건강정보를 선택하고

이를 실제 자신의 생활에서 활용하며 타인과 함께 공유할 수 있도록 변화시키기 위해서는 초등학생의 생활환경과 경험세계를 고려한 체계적이고 ‘친절한’ 지도가 필요하다. 이와 관련하여 Brown et al.(2007)은 학생들이 건강 정보에 흥미를 가질 수 있도록 그리고 자신의 건강 상태에 맞는 자기효능감을 높일 수 있도록 교육 프로그램 또는 교육과정이 마련되어야 한다고 주장하였다. 이와 더불어 본 연구결과를 미루어보면, 초등학생들은 대부분 건강정보가 무엇인지, 건강정보가 왜 필요한지, 그리고 건강정보를 어떻게 찾아야 하는지와 관련된 문제에 경험이 전무한 상태라 판단되며, 이에 따라 건강정보를 습득하고 이를 공유하며 자신의 생활 속에서 실천하게 되기까지 스스로 수많은 어려움과 맞닥뜨릴 것이다. 그러나 이때 교사는 단지 학생들을 활동에 참여시키는데서 만족하고 이러한 시행착오를 방관하는 것이 아니라, 학생들 개개인이 마주한 어려움을 세심히 관찰해야 하며 이를 바탕으로 좋은 건강정보를 선별해내는 과정을 직접 시범 보이고 학생이 이를 학습할 수 있도록 해야 하며, 최종적으로는 건강 정보를 찾는 일에 흥미를 갖고 스스로 꾸준히 실천할 수 있도록 조력해야 한다.

둘째, 초등학교 건강교육을 통해 학생들이 신체적으로 건강한 삶에 발을 굳건히 디디기 위해서는 학생 개인의 노력 이외의 구조적이고 제도적인 지원이 필수적이다. 자신의 필요에 따라 스스로 건강한 환경을 찾아 나서거나 적극적으로 구축해 나갈 수 있는 성인과 달리, 사실상 초등학생들이 자신에게 주어진 물리적 또는 심리적 환경을 극복하기란 현실적으로 어려운 일이다. 따라서 초등학교에서 내실 있는 건강교육이 이루어지기 위해서는, 40분의 체육수업 뿐만 아니라 쉬는 시간과 점심시간을 비롯한 학교생활 전반, 그리고 더 나아가 학교 밖의 일상생활까지 초등학생들이 건강한 행동을 적극적으로 실천할 수 있는 물리적, 심리적, 그리고 사회적 환경이 함께 마련되는 것이 개인의 노력만큼이나 중요하다.

나. 후속 연구를 위한 제언

본 연구결과를 바탕으로 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 통합적 체력 프로그램을 통해 학생들에게 나타난 건강소양의 변화를 보다 다각적으로 파악하기 위해 양적 연구와 질적 연구 방법을 함께 활용하는 것이 필요하다. 본 연구는 통합적 체력 프로그램을 통해 학생들에게 나타난 교육적 변화를 질적 연구 방법에 해당하는 심층면담, 반성일지, 관찰 등을 활용하여 탐색하였다. 이에 따라 본 연구는 양적 연구에서 측정하기 어려운 학생들의 내면적 이야기나 생활 모습의 점진적 변화 등을 파악하였다는 점에서 의의가 있으나, 동시에 신체적 건강의 지표 중 하나로서, 학생들의 신체활동 양이나 체력수준이 실제로 얼마나 증가하였는지 객관적으로 밝히지 못한다는 점에서 보완될 필요가 있다.

둘째, 통합적 체력 프로그램을 통해 나타난 학생들의 건강소양의 함양 과정과 결과를 보다 심층적으로 파악하는 연구가 필요하다. Manganello(2008)은 청소년들의 헬스 리터러시를 신뢰도 있게 측정할 수 있는 평가 도구를 마련하는 것과 더불어 헬스 리터러시 수준과 건강 관련 결과들 사이의 관계를 파악하는 것이 필요하다고 하였다. 이에 본 연구는 통합적 체력 프로그램을 통해 학생들에게 나타나는 건강소양 변화를 연구자가 건강일기, 심층면담, 설문조사를 통한 연구 참여자의 증언 그리고 학교생활에 대한 연구자의 관찰로밖에 파악할 수 없었다는 점에서 그 한계점을 갖는다. 따라서 통합적 체력 프로그램을 통해 건강 관련 결과를 비롯하여 학생들의 삶에서 진정으로 어떤 변화가 나타났는지를 면밀히 살피기 위해서는, 학생의 일상생활 관찰을 바탕으로 한 학부모 면담 등 보다 다각적인 자료 수집 방법을 활용한 종단연구가 이러한 한계점을 보완할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 강신복(1993). **체육교육과정이론**. 서울: 보경문화사.
- 고문수(2010). 초등학교 체육수업에서 교사의 교수전략. **한국초등체육학회지**, 16(1), 29-38.
- 교육과학기술부(2008). **교육인적자원부 고시 제 2007-79호에 따른 중학교 교육과정 해설(Ⅳ)-체육, 음악, 미술**. 서울: 미래엔 걸쳐그룹.
- 교육과학기술부(2009). **2009 개정 교육과정**. 교육과학기술부 고시 제2009-41호, 별책1
- 교육과학기술부(2010). 학교체육 주요업무 계획.
- 교육과학기술부(2011). **체육과 교육과정**. 교육과학기술부 고시 제 2011-361호. 서울: 교육과학기술부.
- 교육부(1997). **제7차 초·중등학교 교육과정 개정**. 서울: 교육부
- 교육부(2015). **체육과 교육과정**. 교육부 고시 제2015-74호, 별책11
- 국립국어원(2017). **표준국어대사전**. <http://stdweb2.korean.go.kr/>에서 검색
- 권동택(2003). 초등교육의 관점에서 본 기초교육의 의미. **초등교육연구**, 16(2), 41-58.
- 김방출 외 10인(2015). **초등학교 체육 5 교사용 지도서**, 서울: 교학사
- 김상목, 김영식(2017). 초등학생의 운동 습관 형성을 위한 체육과 건강 단위 개발. **한국초등체육학회지**, 23(1), 89-109.
- 김성수, 김상현, 이상엽(2005). 의료정보이해능력 (Health Literacy). **보건교육·건강증진학회지**, 22(4), 215-227.
- 김성은, 오진아, 이윤미(2013). 건강정보 이해능력(Health Literacy)에 대한 개념 분석. **한국간호교육학회지**, 19(4), 558-570.
- 김영범(2006). 체육교육에서 건강교육 활성화 방안. **한국초등체육학회지**, 12(2), 29-39.
- 김영석, 양정모, 이동호(2011). 학생건강체력평가제(PAPS) 운영에 대한 초등학교 교사의 인식. **한국체육교육학회지**, 16(4), 67-83.
- 김영천(2006). **질적연구방법론 I**. 서울: 문음사.
- 김정효(1999). 교실아동의 사회적 관계와 초등교사의 역할. **교육과학연구**, 30, 51-66.

- 남효연, 이동규(2010). 재즈댄스 프로그램이 초등학생의 체력과 자기효능감에 미치는 영향. **한국초등체육학회지**, 15(3), 123-133.
- 문경남(2017). **운동소양 함양을 이끄는 통합적 초등 체육을 위한 스마트교육 콘텐츠 개발**. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원: 서울.
- 박길준, 박태섭, 박형섭(2000). **성장단계별 신체의 발육발달론**. 서울: 상조사.
- 박대권, 박창범(2006). 인문, 사회과학편: 초등학교 교사들의 체육과 교육과정 재구성 실태. **한국체육학회지-인문사회과학**, 45(4), 307-316.
- 박미림(2017). **건강교육 내실화를 위한 초등학교 건강 활동 지도의 교육학적 탐색**. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원: 서울.
- 박민정(2012). 교육과정 실행경험에 대한 초등 교사들의 내러티브 분석. **교육과정연구**, 30(3), 247-270.
- 박영용, 김진모(2006). 기업 리더십교육 프로그램 참여자의 학습전이와 영향요인. **농업교육과 인적자원개발**, 38(4), 215-239.
- 박용남, 홍연중(2015). 초등 체육과 교육과정 신체 활동 가치 영역별 연구 동향과 과제. **한국초등체육학회지**, 21(1), 61-75.
- 박종국(2004). 초등교육 개념화의 맥락적 접근. **초등교육연구**, 17(2), 53-76.
- 박종국(2008). 초등교육의 과정철학적 접근: 화이트헤드의 과정철학을 중심으로. **교육학연구**, 46, 1-25.
- 방순영, 신윤아, 홍상민(2015). 단시간 서킷트레이닝이 초등학생의 건강체력에 미치는 영향. **한국초등체육학회지**, 21(2), 11-22.
- 보건복지가족부 (2009). **2009 아동 청소년 백서**. 서울: 보건복지가족부.
- 서장원, 이덕영(2008). 초등체육에의 서사적 접근 왜 필요한가?: 서사적 초등체육교육론 서설. **한국초등체육학회지**, 14, 147-157.
- 신기철(2007). 초등교사의 체육수업 내용 재구성 방식 이해. **한국스포츠교육학회지**, 14(3), 71-88.
- 신진균, 최관용(2011). 체육교육과정에서의 ‘건강’의 의미와 방향 탐색. **학습자중심교과교육연구**, 11(1), 181-201.
- 신춘호(2010). “역량”과 “심성”: 초등교육의 성격에 관한 성찰. **초등교육연구**, 23(4), 1-20.
- 안은정, 권인수(2014). 초등학생의 건강정보문해력. **Child Health Nursing Research**, 20(4), 322-331.
- 엄우섭, 장보원(2016). 초등체육수업에서 SPARK 프로그램 적용이 초등학생의 체

- 육수업 만족도와 건강 체력에 미치는 영향. **한국초등교육**, 27(1), 311-328.
- 유승희(2000). 초등교육학의 학문적 성격과 탐구 영역. **초등교육연구**, 13(2), 181-203.
- 유정애(2005). 체육 교사 수준의 교육과정 개발 과정 및 내용 이해. **한국스포츠교육학회지**, 12(1), 31-56.
- 유정애(2009). 신 (新) 지식 기반 사회를 대비한 2007년 개정 체육과 교육과정에 대한 재해석. **한국스포츠교육학회지**, 16(1), 1-18.
- 유정애(2011). 인문, 사회과학편: 창의성 교육 관점에서 본 체육과 교육과정의 분석과 과제. **한국체육학회지-인문사회과학**, 50(4), 145-156.
- 유한구(2006). 초등교육의 성격과 과제. **초등교육연구**, 19(1), 1-16.
- 이광무(2010). 2007년 개정 초등학교 체육과 교육과정에서 건강 교육의 방향. **한국초등체육학회지**, 16(2), 1-8.
- 이광무(2014). 2009 개정 교육과정에 따른 건강활동 지도의 운동생리학적 접근. **한국초등체육학회지**, 19(4), 179-188.
- 이대형, 전세명(2011). 교육과정 개정에 따른 체육과 교육과정과 초등체육교육의 의미 탐색. **한국초등체육학회지**, 17(3), 203-215.
- 이덕영, 서장원(2008). 초등체육에서의 서사적 접근 왜 필요한가?-서사적 초등체육교육론 서설. **한국초등체육학회지**, 14(1), 147-157.
- 이미송, 조기희(2015). 건강 및 체력 관련 초등 연구 동향 분석 및 발전 방향 탐색. **한국초등체육학회지**, 21(1), 211-222.
- 이병민(2005). 리터러시 개념의 변화와 미국의 리터러시 교육. **국어교육**, 117, 134-175.
- 이양구(2012). 체육활동 활성화 전개를 위한 ‘운동하는 초등학생’의 건강관련 체력과 초등체육의 목적비만의 관련성. **한국초등체육학회지**, 18(2), 223-234.
- 이옥선, 전세명(2012). 초등학교 여학생 건강 및 체력 증진을 위한 학교 체육 프로그램의 구성 방향과 실제. **한국초등체육학회지**, 17(4), 143-156.
- 이용숙, 김영천(1998). **교육에서의 질적 연구**. 서울: 교육과학사.
- 이종완, 김종원(2010). 지속적인 운동 프로그램의 실시 유· 무가 초등학생의 체력과 체력에 미치는 영향. **한국초등체육학회지**, 16(3), 125-134.
- 이태화, 강수진(2008). 한국 노인의 건강 문해 (Health Literacy) 실태와 영향 요인. **한국노년학**, 28, 847-863.
- 임문택(2014). 2007 년, 2009 년 개정 교육과정에 따른 초등 체육 3~ 4 학년 국

- 정, 김정 교과서의 건강 활동 비교 분석. **한국초등교육**, 25(3), 167-187.
- 임문택, 김성곤(2012). 초등학교 비만 학생의 신체상과 운동 능력 및 체육수업에 대한 인식. **한국초등체육학회지**, 18(2), 55-71.
- 정혜승(2008). 문식성(literacy) 교육의 쟁점 탐구. **교육과정평가연구**, 11(1), 161-185
- 조미혜, 신기철(2010). 초등학교 저학년 체육과 교육과정의 개선 방향 탐색. **한국스포츠교육학회지**, 17(4), 19-37.
- 조정환(2014). 대안적 어린이 청소년 체력평가모형으로서 포괄적 신체역량 (Physical Literacy) 의 이해. **한국체육측정평가학회지**, 16(3), 1-14.
- 조형숙, 유은영(2011). 멀티미디어를 활용한 유아건강교육 프로그램이 유아의 건강 소양에 미치는 영향. **유아교육학논집**, 15(5), 599-624.
- 최의창(2007). 중등체육에의 통합적 접근: 학문적 접근과 서사적 접근. **교육과정평가연구**, 10(2), 349-376
- 최의창(2009). 전인지향적 체육교육론으로서의 인문적 체육교육: 탐색적 분석. **한국체육학회지**, 48(6), 243-260.
- 최의창(2010a). 운동소양의 함양: 전인교육을 위한 초등체육의 역할과 방안. **초등체육에의 새로운 도전**, 3-25.
- 최의창(2010b) **인문적 체육교육과 하나로 수업**. 서울: 도서출판 레인보우박스.
- 최의창(2011). 학교체육수업을 통한 정의적 영역의 교육: 통합적 접근의 가능성 탐색. **체육과학연구**, 22(2), 2025-2041.
- 최의창, 전세명(2011). 운동소양의 함양: 전인교육을 위한 초등체육의 목적 재검토. **한국체육학회지-인문사회과학**, 50(1), 93-107.
- 홍신기(2007). 논어에 나타난 교육사상의 전인교육적 의미 탐색. **초등교육학연구**, 14(1), 233-250.
- 홍연중(2016). **초등 여학생 체육수업 참여 활성화를 위한 통합적 프로그램의 효과 탐색**. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원, 서울.
- Angrosino, M. (2007). *Doing ethnographic and observational research*. Sage.
- Belcastro, P. A., & Ramsaroop-Hansen, H. (2017). Addressing the antinomy between health education and health literacy in advancing personal health and public health outcomes. *Journal of school health*, 87(12), 968-974.
- Brown, S. L., Teufel, J. A., & Birch, D. A. (2007). Early adolescents perceptions of health and health literacy. *Journal of School Health*, 77(1), 7-15.

- Bruselius-Jensen, M., Bonde, A. H., & Christensen, J. H. (2017). Promoting health literacy in the classroom. *Health Education Journal*, 76(2), 156-168.
- Cale, L., & Harris, J. (2002). National fitness testing for children-issues, concerns and alternatives. *British Journal of Teaching Physical Education*, 33(1), 32-34.
- Cale, L., & Harris, J. (2005). *Getting the buggers fit*. Bloomsbury Publishing.
- Corbin, C. B., Franks, B. D., & Pangrazi, R. P. (2000). Health definitions. *Presidents Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 1-10.
- Corbin, C. B., Lindsey, R., Welk, G. J., & Corbin, W. R. (2001). *Fundamental concepts of fitness and wellness*. New York: McGraw-hill.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2017). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Cutilli, C. C. (2005). Do your patients understand?: Determining your patients' health literacy skills. *Orthopaedic Nursing*, 24(5), 372-377.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2011). *The Sage handbook of qualitative research*. Sage.
- Dewey, J. (1952). *Democracy and Education*. N.Y.: MacMillan Publishing Co., Inc.
- Diamond, C., Saintonge, S., August, P., & Azrack, A. (2011). The development of Building Wellness™, a youth health literacy program. *Journal of health communication*, 16(sup3), 103-118.
- Ennis, C. D. (Ed.). (2016). *Routledge Handbook of Physical Education Pedagogies*. Routledge.
- Fernie, D. E. (1988). Becoming a student: Messages from first settings. *Theory into practice*, 27(1), 3-10.
- Garn, A. C., (2016) Student Physical Self-concept belief. In C. D. Ennis(Ed.), *Routledge Handbook of Physical Education Pedagogies*(pp. 503-517). London: Routledge.
- Ghaddar, S. F., Valerio, M. A., Garcia, C. M., & Hansen, L. (2012). Adolescent health literacy: the importance of credible sources for online health information. *Journal of school health*, 82(1), 28-36.
- Hargreaves, A., & Fullan, M. G. (1992). *Understanding teacher development*.

- Hochstetler, D. R. (2006). Using narratives to enhance moral education in sport. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 77(4), 37-44.
- Jackson, S. A. (1994). Comprehensive school health education programs: innovative practices and issues in standard setting. *Journal of School Health*, 64(5), 177-179.
- Jacobs, J. M., & Wright, P. M. (2016). An alternative application of imagery in youth sport: Promoting the transfer of life skills to other contexts. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(1), 1-10.
- Joint Committee on National Health Education Standards(NHES) (2007). *National Health education standards: Achieving excellence(2nd ed)*. Atlanta, GA: American Cancer Society.
- Kretchmar, R. S. (2008). The increasing utility of elementary school physical education: A mixed blessing and unique challenge. *The Elementary School Journal*, 108(3), 161-170.
- Kulinna, P. H. (2013). School-based physical activity and health behaviors among adolescents. *Kinesiology Review*, 2(1), 55-60.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Interviews: Learning the craft of qualitative research*. California, US: SAGE.
- Laker, A. (2001). *Developing personal, social, and moral education through physical education*. London: Routledge.
- Leen, M., Natahalie, A., An, D. M., & Isabel, T (2016). Education Teacher in Health Pedagogies. In C. D. Ennis(Ed.), *Routledge Handbook of Physical Education Pedagogies*(pp. 461-484). London: Routledge.
- Lounsbery, M. A., & McKenzie, T. L. (2015). Physically literate and physically educated: A rose by any other name?. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 139-144.
- Manganello, J. A. (2007). Health literacy and adolescents: a framework and agenda for future research. *Health education research*, 23(5), 840-847.
- Marcoux, M. F., Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Marshall, S., Armstrong, C. A., & Goggin, K. J. (1999). Process evaluation of a physical activity self-management program for children: SPARK. *Psychology and Health*, 14(4), 659-677.

- Marshall, C., & Rossman, G. B. (1989). *Designing qualitative research*. Newberry Park. Cal: Sage Publications.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: A sourcebook*. Beverly Hills: Sage Publications.
- O'Neill, J. M., Clark, J. K., & Jones, J. A. (2016). Promoting fitness and safety in elementary students: a randomized control study of the Michigan Model for Health. *Journal of school health*, 86(7), 516-525.
- Ontario Ministry of Education(2015). *The Ontario Curriculum, Grades 1-8: Health and Physical Education*. Available at <http://www.edu.gov.on.ca/>.
- Parker, R., & Ratzan, S. C. (2010). Health literacy: a second decade of distinction for Americans. *Journal of health communication*, 15(2), 20-33.
- Patton, M. Q. (2002). Two decades of developments in qualitative inquiry a personal, experiential perspective. *Qualitative social work*, 1(3), 261-283.
- Rink, J. E., & Hall, T. J. (2008). Research on effective teaching in elementary school physical education. *The Elementary School Journal*, 108(3), 207-218.
- Rudd, R. E., & Anderson, J. E. (2006). *The health literacy environment of hospitals and health centers*. Harvard School of Public Health, Harvard.
- Smyth, J. (1995). *Critical discourses on teacher development*. Continuum International Publishing Group Ltd..
- Snyder, J., Bolin, F., & Zumwalt, K. (1992). Curriculum implementation. *Handbook of research on curriculum*, 40(4), 402-435.
- Tappe, M. K., & Burgeson, C. (2004). Physical education: A cornerstone for physically active lifestyles. *Journal of teaching in physical education*, 23(4), 281-299.
- Teachers College Press, 1234 Amsterdam Avenue, New York, NY 10027.
- Trost, S. G. (2004). School physical education in the post-report era: An analysis from public health. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23(4), 318-337.
- Whitehead, A. N. (1967). *Aims of education*. Simon and Schuster.
- Whitehead, J., & Fox, K. (1983). Student-centered physical education. *Bulletin of Physical Education*, 19(2), 21-30.
- Whitehead, M.(Ed.) (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. London:

Routledge.

World Health Organization (WHO) (1948). *World Health Organization constitution*. Basic documents, 1.

World Health Organization (WHO) (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization (1999). *Partners in life skills education – Conclusions from a United Nations inter agency meeting*. Geneva: World Health Organization, Department of Mental Health, Social Change and Mental Health cluster.



질적 연구 진행을 위한 학교장 승인서

■ 연구 과제명 : 통합적 체력 프로그램의 적용을 통한 초등학생의 건강소양 함양 과정 탐색

■ 연구 책임자명 : 백승현 (서울대학교 사범대학 체육교육과 석사과정)

1. 본 연구의 목적

이 연구는 초등학생의 건강소양 함양을 위한 통합적 체력 프로그램을 마련하고 그 실천 과정과 효과를 탐색하기 위한 연구입니다. 이 연구는 자발적으로 참여 의사를 밝힌 서울 ○○초등학교 5학년 ○반 학생들을 대상으로 진행될 예정입니다.

2. 본 연구의 진행 방법

- 가. 학생들을 대상으로 건강 및 체력에 대한 의견을 알아보는 개방형 설문조사가 2회(사전/사후) 실시됩니다.
- 나. 학생들이 참여하고 있는 체육수업 활동을 4월에서 1월까지 최대 5회 사진촬영 및 필드노트 작성을 하며 참여 관찰합니다.
- 다. 설문조사의 내용은 건강과 체력에 대한 인식을 비롯하여 프로그램의 실천을 위해 필요한 학생의 요구사항 등에 관한 것입니다.
- 라. 심층면담은 30-40분 정도로 진행될 것이며, 최대 5회 녹화 또는 녹음을 하여 면담합니다.
- 마. 심층면담의 내용은 건강소양의 변화, 프로그램에 대한 느낌 등에 관한 것입니다.
- 바. 장소는 학생들이 수업을 받는 학교의 운동장 및 다목적실이 될 것입니다.

3. 본 연구의 참고 사항

본 연구는 설문조사, 심층면담, 관찰, 현지문서를 주로 사용하기 때문에 학생들에게 위험요소나 심각한 부작용을 초래할 가능성이 매우 낮습니다. 또한 학생들이 연구에 참여하기 싫으면 참여하지 않을 수 있습니다. 연구에 참여하지 않아도 불이익을 당하지 않습니다. 이 연구는 초등학생의 건강소양을 증진시키는 데 도움이 될 것이며, 이후 학생들의 건강소양 함양을 위해 통합적 체력 프로그램을 활용하고자하는 사람들에게 소중한 정보를 제공할 수 있을 것입니다. 학생들이 궁금한 점이 있으면 언제든지 본 연구자이자 학생들을 가르치는 교사인 저 백승현에게 물을 수 있으며, 부모님께서도 이러한 사항을 동의서에 전달할 것입니다.

이에 ○○초등학교 교장선생님의 승인을 받고자 하오니 허락해주시기 바랍니다.

2017년 5월 8일

○○초등학교장 ○○○ (서명)

서울대학교 생명윤리심의위원회 귀중

부록 2. 연구 참여자 모집 문건



연구 참여자 확정을 위한 문건

○○초 5학년 ○반 교실 앞 게시판에 게시

다음과 같은 연구에 참여하실 분을 모집합니다.

연구 과제명

통합적 체력 프로그램의 적용을 통한 초등학생의 건강소양 함양 과정 탐색

연구 책임자명

백승현(서울대학교 사범대학 체육교육학과)

연구 목적 : 저는 초등학생들의 건강한 삶을 위해 여러분들의 건강에 대한 생각을 알아보고 이를 바탕으로 프로그램을 개발하여 여러분의 수업에 적용해보고자 합니다. 그동안 학생들의 건강을 높이기 위한 다양한 연구가 이루어졌으나, 짧은 기간 동안 단순히 기능만을 증진시키는 연구가 많았고 정규 체육수업시간에 활용하기가 어려웠다는 것을 보고 이를 고려한 통합적 체력 프로그램을 만들어 적용하여 이로 인한 변화를 탐색하고자 합니다.

참여자 선정조건 : ○○초등학교 5학년 ○반 학생 중 체육활동에 즐겁게 성실하게 참여할 수 있는 학생

참여 내용 : 2017년 7월 말부터 9월 말까지 약 12주 동안 연구 프로그램에 참여하고 6월 말과 9월 말에 각각 20~30분씩 설문조사 2회, 30~40분씩 심층면담 2회, 최대 5회의 수업 관찰이 이루어집니다.

참여기간 및 장소

1) 기간 : 2017년 6월 말 ~2017년 9월 말

2) 장소 : ○○초등학교 5학년 ○반 교실 및 상담실

참여 시 사례 : 5000원 상당의 소정의 기념품 증정

참여 방법 : 학부모님과 함께 검토해보고 이 주제에 대해 관심이 있고 연구 참여자로 참여할 의향이 있는지 생각해보기를 바랍니다. 참여하고 싶다면 백승현 연구원(010-○○○○-○○○○ /○○○○@snu.ac.kr)에게 연락바랍니다.

본 연구의 내용에 관한 문의는 다음 연구 담당자에게 하십시오.

이름: 백승현 전화번호: 010-○○○○-○○○○



연구 참여자(어린이)용 설명서 및 동의서

연구 과제명 : 통합적 체력 프로그램의 적용을 통한 초등학생의 건강소양 함양 과정 탐색

연구 책임자명 : 백승현 (서울대학교 사범대학 체육교육과 석사과정)

이 연구는 연구 책임자의 학위 논문 연구이며, 초등학교 학생들의 건강을 위한 체력 프로그램을 마련하고 그 실천과정과 교육적 변화를 탐색하기 위한 연구입니다. 이 연구는 자발적으로 참여 의사를 밝히신 분에 한하여 수행 될 것이며, 귀하께서는 참여 의사를 결정하기 전에 본 연구가 왜 수행되는지 그리고 연구의 내용이 무엇과 관련 있는지 이해하는 것이 중요합니다. 다음 내용을 신중히 읽어보신 후 참여 의사를 밝혀 주시길 바라며, 필요하다면 가족이나 친구들과 의논해 보십시오. 이 설명서에는 이해되지 않는 말들이 포함되어 있을 수 있습니다. 이해가 분명하게 되지 않는 말이나 정보에 대해서는 연구를 담당하는 백승현 연구원(010-0000-0000/000@snu.ac.kr)에게 문의하시기 바랍니다.

1. 이 연구는 왜 실시합니까?

이 연구는 초등학생 여러분이 평생 동안 건강한 삶을 살아갈 수 있도록 교육적인 프로그램을 만들어서 여러분들과 함께 수업해보고 어떤 변화가 있었는지 알아보기 위해 이 연구를 실시하고 있습니다. 우리는 여러분에게 이 연구에 대해 설명한 후 여러분이 이 연구에 참여할 지 물어볼 것입니다.

2. 왜 저에게 참여하라고 하시는 건가요?

최소 10명의 어린이가 이 연구에 참여할 것입니다. 우리는 여러분이 그 어린이들 중 하나가 될 수 있다고 생각하여 참여하고 싶은 지를 묻는 것입니다.

3. 꼭 참여해야 하나요?

원하지 않으면 참여하지 않아도 되며, 참여하지 않아도 여러분에게 해가 되는 일은 없습니다. 또한 본 연구의 참여 유무 및 연구 결과가 여러분의 성적을 비롯한 학교생활에 영향을 주는 일은 절대 없을 것입니다. 본 프로그램에 참여하기 원하지 않을 경우, 평소처럼 정규 체육 수업에만 참여하면 됩니다. 또한, 중간에 참여를 그만두고 싶다면 언제든지 그만둘 수 있으며, 이 또한 여러분에게 어떠한 불이익도 없을 것입니다.

4. 연구 중에 어떤 일을 하나요?

- 1) 최소 10명의 어린이 여러분을 대상으로 체육 수업 경험 및 생각, 건강 및 체력에 대한 생각을 묻는 개방형 설문조사가 2회(사전/사후) 실시됩니다.
- 2) 여러분이 참여하고 있는 체육수업 활동을 4월에서 내년 1월까지 최소 10명을 대상으로 최대 5회 필드노트 작성을 하며 참여 관찰합니다.
- 3) 체육수업을 비롯하여 쉬는 시간, 점심시간 등 여러분의 학교생활 모습을 4월에서 내년 1월까지 최소 10명을 대상으로 사진 촬영하고자 합니다. 사진 자료는 연구자가 안전하게 5년 간 보관 후 삭제할 것입니다.
- 3) 설문조사의 내용은 체육수업, 건강 및 체력에 대한 인식 등에 관한 것입니다.
- 4) 연구에 참여하는 최소 10명에게 진행되는 심층면담은 30-40분 정도로 진행될 것이며, 면담 내용은 녹음을 할 예정입니다. 녹음 자료는 연구자가 안전하게 5년 간 보관 후 삭제할 것입니다.
- 5) 장소는 귀하가 수업을 받는 장소(학교)가 될 것입니다.
- 6) 여러분이 프로그램을 통해 작성한 학습 활동지를 연구 자료로 활용하고자 합니다. 연구 자료로 활용할 때 개인 정보는 모자이크 처리되며, 연구자가 안전하게 5년간 보관 후 삭제할 예정입니다.

4. 연구 참여 기간은 얼마나 됩니까?

2017년 4월부터 2018년 1월까지 최소 10명의 어린이를 대상으로(참여)관찰 최대 5회, 사진촬영 최대 5회, 설문조사 약 20~30씩 2회가 진행되고, 면담의 경우 약 30~40분씩 2회 참여하도록 요청받을 것입니다.

5. 이 연구에 참여할 경우 위험한 내용은 없나요?

본 연구는 설문조사, 심층면담, 관찰, 현지문서를 주로 사용하기 때문에 위험요소나 심각한 부작용을 초래할 가능성이 매우 낮습니다.

7 연구에 참여하지 않는다고 불이익이 있나요?

여러분이 연구에 참여하기 싫으면 참여하지 않을 수 있습니다. 연구 결과는 성적에 반영되지 아니하며, 연구에 참여하지 않아도 성적에 불이익을 당하지 않습니다. 또한, 연구 도중에 연구 참여를 원하지 않으면 그만두어도 되며, 이로 인한 어떠한 불이익도 없을 것입니다.

8. 이 연구가 저에게 어떠한 도움이 되나요?

이 연구는 여러분에게 직접적인 도움이 되지 않을 수도 있습니다. 그러나 여러분이 제공하는 정보는 이 연구를 통해 나중에 여러분과 같은 어린이들이 건강한 삶을 유지하며 살아갈 수 있도록 체육수업에서 교육적인 프로그램을 제공하는데 도움이 될 수 있습니다.

9. 이 연구에 참여하면 선물이 있나요?

귀하의 연구 참여시 감사의 뜻으로 소정의 기념품(약 5000원 상당)이 증정될 것입니다.

10. 궁금한 것이 있으면 어떻게 하나요?

연구에 대해 궁금한 것이 있거나 읽고 나서 이해가 안 가는 것은 무엇이든 백승현 연구원(010-○○○○-○○○○)이나 부모님 혹은 보호자에게 설명을 해 달라고 하십시오.

이 설명서는 여러분이 보관할 수 있도록 연구원이 복사해 줄 것입니다. 여러분이 이 연구에 참여하기 위해서는 부모님이나 법정 대리인도 함께 동의서 양식에 서명해야 합니다. 부모님이나 법정 대리인께서는 귀하의 자녀가 연구에 참여하는데 동의하신다면 아동용 동의서에도 서명 부탁드립니다. 아래 사항을 확인한 후 연구에 참여하길 원한다면 이름을 써 주십시오.

동 의 서

1. 나는 이 설명서를 읽었습니다.
2. 나의 모든 궁금한 점은 완전히 이해할 수 있도록 연구원에게서 설명 받았습니니다.
3. 나는 이 연구에 참여 할 것을 동의합니다.
4. 나는 이 연구 중 사진 촬영이 이루어지는 것에 동의합니다. (예/ 아니오)
5. 나는 이 연구 중 녹음이 이루어지는 것에 동의합니다. (예/ 아니오)
5. 나는 이 연구에 학습 활동지가 활용되는 것에 동의합니다. (예/ 아니오)

연구 참여자 아동 명	서 명	날 짜 (년/월/일)
법정대리인 명(연구 참여자와 관계)	서 명	날 짜 (년/월/일)
동의서 받은 연구원 명	서 명	날 짜 (년/월/일)
연구 책임자 명	서 명	날 짜 (년/월/일)



학생용 심층면담 질문지(1차)

안녕하세요?

이 질문들은 체육수업, 건강과 체력에 대해 여러분들이 어떻게 생각하고 있는지 의견을 듣기 위해 실시하는 것이에요. 여러분의 답변 하나하나가 체육수업 발전에 있어 매우 귀중한 자료가 될 거예요. 응답해준 내용이 소중히 쓰일 수 있도록 연구에 충실히 반영하도록 할게요.

응답해준 내용은 절대 비밀이 보장이 돼요. 여러분의 이름이나 학교 등의 개인 정보가 공개될 일은 없으며, 여러분의 이름은 가명으로 표시될 거예요. 모든 정보는 연구하는 이외에 사용되지 않음을 약속드려요. 다시 한 번 학생 여러분의 성실한 응답을 부탁드립니다.

감사합니다.

2017. 4.

서울대학교 사범대학 체육교육과 석사과정 학생 백 승 현

◎ 다음 질문에 여러분의 생각을 자유롭게 이야기해 주시기 바랍니다.

○ 작년 선생님은 여러분들에게 체육을 어떻게 가르쳐주셨나요?

○ 여러분이 경험한 체육 수업 중에서 가장 기억에 남는 체육수업은 무엇이었나요?

○ 체육 수업에서 내가 자신 있는 것과 자신 없는 것은 무엇인가요?

- 여러분은 체육수업을 좋아하나요? 왜 그런가요?

- 여러분은 우리가 왜 체육을 한다고 생각하나요?

- 여러분이 생각하는 건강은 무엇인가요? 왜 그렇게 생각했나요?

- 건강과 관련된 단어를 떠오르는 대로 5가지 말해보세요.

- 여러분이 주변에서 건강하다고 생각하는 사람은 누구인가요? 그 사람은 어떠한 특징이 있나요?

- 건강하다는 것은 어떤 점에서 여러분에게 도움이 될까요?

- 우리가 건강해지기 위해서는 평소에 어떤 노력을 해야 할까요?

- 여러분이 생각하는 체력은 무엇인가요? 왜 그렇게 생각했나요?

- 체력과 관련된 단어를 떠오르는 대로 5가지 말해보세요.

- 여러분이 주변에서 체력이 좋다고 생각하는 사람은 누구인가요? 그 사람은 어떠한 특징이 있나요?

- 체력이 좋은 것은 어떤 점에서 여러분에게 도움이 될까요?

- 체력이 좋아지기 위해서는 평소에 어떤 노력을 해야 할까요?

- 여러분이 건강해지기 위해 평소에 집에서 실천하고 있는 것은 무엇인가요?

- 여러분이 건강해지기 위해 평소에 학교에서 실천하고 있는 것은 무엇인가요?
 -체육수업에서는 무엇을 하나요?
 -쉬는 시간에서는 무엇을 하나요?
 -점심시간에는 무엇을 하나요?

- 여러분이 건강해지기 위해 꼭 필요하지만, 평소에 잘 실천하지 못 하는 것은 무엇인가요?

- 여러분은 건강에 대한 정보를 어떻게 얻고 활용하나요?

- 체육 교과서 속 그림을 보고 체육수업 중 어떤 활동을 제일 하고 싶은지 골라보세요.
 왜 그런가요?

- 건강해지기 위해 프로그램 중에서 어떤 활동을 하면 좋을까요?

- 체력을 기르기 위해 프로그램 중 어떤 활동을 하면 좋을까요?

- 학생들이 체육수업을 통해 건강한 삶을 살아가게 하기 위해, 여러분이 선생님이라면, 체육수업에서 어떤 활동을 할 것인가요?

※ 지금까지 질문에 성심성의껏 답변해 주셔서 정말 감사합니다. 끝으로 프로그램에 대한 좋은 아이디어나 의견이 있으시면 말씀해주시기 바랍니다.



학생용 심층면담 질문지(2차)

안녕하세요?

이 질문들은 프로그램을 경험해본 여러분의 이야기를 들어보고자 실시하는 것이예요. 여러분의 답변 하나하나가 체육수업 발전에 있어 매우 귀중한 자료가 될 거예요. 응답해준 내용이 소중히 쓰일 수 있도록 연구에 충실히 반영하도록 할게요.

응답한 내용은 절대 비밀이 보장이 돼요. 여러분의 이름이나 학교 등의 개인 정보가 공개될 일은 없으며, 여러분의 이름은 가명으로 표시될 거예요. 모든 정보는 연구하는 이외에 사용되지 않음을 약속드려요. 다시 한 번 학생 여러분의 성실한 응답을 부탁드립니다.

감사합니다.

2017. 4.

서울대학교 사범대학 체육교육과 석사과정 학생 백승현

◎ 다음 질문에 여러분의 생각을 자유롭게 이야기해 주시기 바랍니다.

○ 여러분이 경험한 프로그램은 어떤 프로그램이었는지 설명해주세요.

○ 프로그램을 하면서 가장 재미있는 경험은 무엇이었나요?

○ 프로그램을 하면서 가장 힘들었던 경험은 무엇이었나요?

○ 이전에 여러분이 경험한 체육수업과 이번 프로그램이 다르다고 생각하나요? 다르다면 어떤 점이 다른가요?

- '이 프로그램은 □이다.'라는 문장을 완성해보세요. 왜 그렇게 생각했나요?

- 만약 친구에게 이 프로그램을 추천해준다면 어떻게 말해주고 싶나요?

- 프로그램을 하면서 나는 어떤 노력을 했나요?

- 프로그램을 경험하고 내가 새롭게 알게 된 것은 무엇인가요?

- 프로그램을 경험하고 내가 새롭게 할 수 있게 된 것은 무엇인가요?

- 프로그램을 경험하고 내가 새롭게 느낀 것은 무엇인가요?

- 여러분이 건강해지기 위해 평소에 집에서 실천하고 있는 것은 무엇인가요?

- 여러분이 건강해지기 위해 평소에 학교에서 실천하고 있는 것은 무엇인가요?
 -체육수업에서는 무엇을 하나요?
 -쉬는 시간에서는 무엇을 하나요?
 -점심시간에는 무엇을 하나요?

- 프로그램 이후 여러분은 건강에 대한 정보를 어떻게 얻고 활용하나요?

- 프로그램을 경험하고 여러분이 생각하는 건강은 무엇인가요?

- 건강과 관련된다고 생각하는 단어를 모두 말해보세요.

- 프로그램을 경험하고 여러분이 주변에서 건강하다고 생각하는 사람은 누구인가요?
그 사람은 어떤 특징이 있나요?

- 프로그램 이후 여러분은 건강해지기 위해 무엇을 노력할 것인가요?

- 프로그램을 경험하고 여러분이 생각하는 체력은 무엇인가요?

- 체력과 관련된다고 생각하는 단어를 모두 말해보세요.

- 프로그램을 경험하고 여러분이 주변에서 체력이 좋다고 생각하는 사람은 누구인가
요? 그 사람은 어떤 특징이 있나요?

- 프로그램 이후 여러분은 체력을 기르기 위해 무엇을 노력할 것인가요?

- 프로그램 활동 중 나에게 가장 도움이 되었다고 생각하는 활동은 무엇인가요?

- 프로그램이 효과적으로 운영되기 위해서 가장 중요한 것은 무엇인가요?

- 이 프로그램에서 잘된 점과 고쳐야할 점이 있다면 이야기해주세요.

※ 지금까지 질문에 성심성의껏 답변해 주셔서 정말 감사합니다. 끝으로
프로그램과 관련하여 좋은 아이디어나 의견이 있으시면 말씀해주시기 바랍니다.



수업관찰 결과 기록 양식

()월 ()일 ()요일 시간 (: ~ :)

장소 () 날씨 ()

1. 점검사항

- 가. 주요 장면 촬영용 카메라(스마트폰 혹은 디지털카메라), 충전 및 저장 용량 체크
- 나. 필드노트와 필기도구 준비
- 다. 날씨 / 수업 위치 / 프로그램 위한 체육 교구

2. 주의사항

- 가. 필드노트 기록 - 체육수업 혹은 학교 일상생활에서 관찰되는 참여자의 말과 행동
- 나. 수업관찰 중 발견된 궁금한 점은 수업 중 학생과 짧게 면담

3. 프로그램 실행 파악

- 가. 프로그램 실천과정
- 나. 프로그램 중 나타나는 참여자의 변화
- 다. 프로그램에 대한 참여자의 흥미
- 라. 프로그램 실천에 있어 잘된 점
- 마. 프로그램 실천에 있어 난점
- 바. 프로그램의 전체적 분위기
- 사. 프로그램에서 추가로 고려해야 할 사항

4. 필드 노트

- 가. 프로그램에 관하여 (내용 + 방법)

나. 필드 노트 (체육수업 혹은 학교생활 내 의미 있는 말과 행동)

시간	내 용

다. 기타사항(잘된 점, 부족한 점, 다음 수업에 반영할 점 등)

부록 7. 심층면담 결과 기록 양식



심층면담 결과 기록 양식

()월 ()일 ()요일 시간 (: ~ :)

장소 () 면담대상자 ()

면담 내용
초기분석 및 메모
다음 면담 시 더 알아보아야 할 점

Abstract

An investigation into elementary school students' health literacy enhancement through physical fitness-integrated PE Program

Baek Seung Hyun

Department of Physical Education

Graduate School

Seoul National University

The purpose of this study is to constitute a physical fitness-integrated PE program to cultivate health literacy of elementary school student and investigate certain educational changes from the students. The following research questions were posed: 1) How is a physical fitness-integrated PE program is constructed and practiced to enhance elementary school students' health literacy? 2) What are the facets of health literacy enhanced through the physical fitness-integrated PE program? 3) Which characteristics of the physical fitness-integrated PE program affect on health literacy of the elementary school students?

To address these issues, the study was conducted over a course of 12 months, from December of 2016 to December of 2017, using a qualitative research method. The procedure of this study largely consists of three steps, which are establishment of plan for research, collection and interpretation of data, organization of result. The participants of this study were 12 the fifth grade elementary school students. The data collection was conducted through open-ended questionnaire, in-depth interview, observation, student and teacher

journals. The data analysis followed the procedure of spiral data analysis of Creswell and Poth(2017), which consist of transcription, encoding, creation of theme. The validity and reliability of the study were consolidated by triangulation, member checks, and peer debriefing.

As a result of this study, first, the physical fitness integrated PE program are constituted and conducted as follows. 1) The goal of the program was enhancement of elementary school students' health literacy, and in this regard, the subordinate goals were set up by major components of health literacy to foster wholistic features. 2) The principles of the program were ① integration of health-related fitness and exercise-related fitness based on reconstruction of national curriculum and ② integration of physical fitness, hygiene, safety, and nutrition in terms of educational contents, and ③ integration of PE class, school life, daily life and ④ humanistic integration of knowledge, function, attitude related to health in terms of educational method. The essential points of this program were ① teaching healthy lifestyle far from fitness testing, ② learning activities with humanistic value, ③ learning environment supporting collaborative learning and ④ teacher as motivation coach.

Second, the elementary school students' health literacy enhanced through physical-fitness integrated PE program were seen as follows. 1) In functional aspect, ① students got to share and practice health information for themselves, more specifically ① establishing several criteria and ② making a memo for practice. It could also be seen that ② students expanded their scope of exercise ① from PE lesson to school life and ② from school life to daily life. 2) In cognitive aspect, ① students' perception of health changed from physical health to whole health and ② the knowledge about physical fitness got intensified and specified. Moreover, ③ students acquired health

information related to various fields. In affective aspect, students were seen to ① have a will for improvement after they reflected on their own health, and ② be more interested in physical activities. Also, they ③ enjoyed the collaborative experience with their friends and ④ had social responsibility about others' health status.

Third, the characteristics of physical fitness-integrated PE program affecting health literacy are as follows: ① Educational contents provided with physical activities together made elementary school students understand knowledge about health and fitness more easily. ② In terms of method, it was effective that students experienced various collaborative activities having autonomy for their own. ③ Classroom with sporting equipment and goods as physical environment made it possible for students to practice more exercises, and encouraging and positive classroom atmosphere as psychological environment promoted students' participation for the activities. Finally, ④ students recognized the teacher as a model of a healthy person and mimic the teacher's words and behaviors to get more healthy.

The discussion based on the results of the study are as follows: First of all, in reference to program for health and fitness, possibility of educational practice of teachers and characteristics of students should be considered with the development of health and fitness program. Also, the goal of health and fitness program should be not just enhancing the numerical outcome of fitness testing, but fostering healthy lifestyle as a whole. In reference to health literacy, educating health literacy should be conducted as integrated and multidimensional approach to health, teaching not only knowledge and skills of health information but also affective aspect of health literacy. Moreover, sociocultural atmosphere should be equipped altogether with health

management of individual including the ability to access and utilize health information

The suggestions for study of elementary health education and follow up study are as follows: In regard of elementary health education, elementary health education needs to take developmental features and experience of the students into account systematically to make students select, practice and share the health information for themselves. Moreover, not only the effort of individual but also the institutional supports are needed for students to embody the healthy lifestyle. In regard of follow up studies, quantitative and qualitative methods should be combined to investigate the enhancement of elementary school students' health literacy and procedural changes of health literacy should be investigated though longitudinal method.

Keywords : health literacy, health and fitness in primary education,
physical fitness-integrated PE program

Student Number : 2015-23077